

Leergebied

Lichamelijke opvoeding

1 Menskundige, pedagogische en onderwijskundige opvattingen

1.1 Situering

In de huidige samenleving is er wat bewegingscultuur betreft niet alleen veel minder lichaamsbeweging; voor het jonge kind dreigt bovendien de kind-eigen bewegingscultuur verloren te gaan. Al voor het heel jonge kind zijn er niet genoeg mogelijkheden om stappend, op eigen benen, de wereld te verkennen. Vaak is het de levensstijl van de volwassene die de bewegingscultuur van het kind bepaalt: denk aan het alombekende kuipzeteltje, het kinderzitje en de auto. Traditionele bewegingssporten zoals bijvoorbeeld blindemannetje, verstoppertje of bikkelen zijn grotendeels verdwenen. In de vorige generatie was dat soort spel nog gemeengoed; het garandeerde elk kind veelzijdige sociale en bewegingsontwikkeling.

Steeds vaker vindt men kinderen die niets met zichzelf kunnen beginnen, tenzij ze voortdurend beziggehouden en geanimeerd worden. Het valt dergelijke kinderen moeilijk ergens met hart en ziel bij betrokken te zijn. De vindingrijke, actieve wilsmens heeft plaats gemaakt voor de toeschouwer.

Vandaag de dag gaat er steeds meer aandacht naar beweging, naar sport. Maar de bewegingscultuur die daaruit groeit, heeft ook zijn keerzijde. De bewegingsbeoefening zelf is dikwijls op technische perfectie en competitie gericht. De mate waarin en de manier waarop sport in de media aan bod komt, betekent wellicht dat eenzijdig lichamelijke topprestaties wat overgewaardeerd worden. Beweging, ook voor kinderen, wordt vaak beoefend vanuit de eisen van de discipline en niet vanuit de vraag wat de persoon, in casu het kind, voor zijn hele ontwikkeling nodig heeft. In vele sporten, spelen, dansdisciplines en fitnessoefeningen staat de technisch-mechanische beweging en het optimaal laten functioneren van het lichaam op de voorgrond. Het fantasie-element dat voor het kind tot twaalf jaar zo inspirerend werkt, ontbreekt dikwijls.

In de R. Steinerpedagogie primeert, ook voor het leergebied Lichamelijke opvoeding, de algemene vorming. Het hoofddoel is hier niet de loutere lichaamstraining, maar de ontwikkeling van de bewegingsmogelijkheden in functie van de ontwikkeling van de gehele persoon. Het ingroeien in de lichamelijkeheid wordt in deze ontwikkeling gezien als een rijpingsproces dat door opvoeding en onderwijs ondersteund en verder gevoerd wordt.

Een ander aspect - inherent aan bewegingsvaardigheden - is het sociale. Beweging vergt oriëntatie in ruimte en tijd. De ontmoeting met de medemens, op persoonlijk of groepsniveau, is daarvan een deel.

Samengevat betekent dit dat de R. Steinerpedagogie direct tracht aan te sluiten bij de persoonlijkheids- en sociale ontwikkeling van het kind en wel door de bewegingsvaardigheden eigen aan elke leeftijdsfase geleidelijk tot ontplooiing te laten komen. De deelname aan de hedendaagse bewegingscultuur is daarvan een afgeleide.

1.2 Visie op de verhouding tussen lichaam, ziel en geestⁱ

Lichaamsverzorging en lichaamsbeweging worden niet op zich beschouwd maar steeds in hun verbinding met de psychische en geestelijke ontwikkeling. Vanuit dit gezichtspunt is het lichaam geen louter mechanisch-erfelijk gegeven maar heeft het ook een geestelijk aspect. Anderzijds uit het psychische zich ook lichamelijk; in het al dan niet welbevinden. Het ene wordt beschouwd als uitdrukking van het andere. Omgekeerd kan men via voeding, levensstijl en beweging, de conditie en functie van het lichaam zodanig beïnvloeden dat ook de ontwikkeling van de persoonlijkheid wordt gestimuleerd. Net zoals een bepaalde geestesinstelling de conditie en de functie van het lichaam kan beïnvloeden. Een evenwichtige wisselwerking tussen lichaam en geest vormt dus de basis voor een actief, productief leven waarin de mens blijft evolueren. Dit gezichtspunt riep nieuwe vormen van beweging in het leven zoals bijvoorbeeld de Bothmergymnastiek en euritmie.

Bij de Bothmergymnastiek staan de krachten centraal die de mens ontwikkelt om zijn houding tegen de zwaartekracht in te handhaven. Het is een bewust gevoerde strijd met de val, in verschillende spelvormen. Kracht en behendigheid moeten ontwikkeld worden om telkens weer deze val meester te kunnen worden, om weer het evenwicht te vinden. De oefeningen beperken zich niet tot afzonderlijke spiergroepen maar oefenen de mens in zijn totaliteit. In de lagere school is de opbouw van de oefeningenreeks dezelfde voor jongens en meisjes. De vorm en de bewegingen van de oefeningen zijn geometrisch en ruimteoriënterend van karakter. Elke oefening is een geheel op zich, waar de leerling in groeit.

De oefeningenreeks zoals deze doorlopen wordt, is specifiek ontworpen voor leerlingen van 9 tot 18 jaar. Uit het bewegingsspel tussen oprichten en zwaartekracht kan een bewuste wilsscholing worden gedistilleerd. Dankzij de zwaartekracht kan de wil tot oprichten zich ontwikkelen. Aan de ruimte kan vanuit de rechtopstaande houding betekenis en inhoud worden gegeven. Door deze ervaring richt het begrensde menselijk lichaam zich steeds meer naar het ideaalbeeld van 'een grotere, vrijere mens' en vormt het zich ernaar.

Euritmie is een bewegingskunst die door middel van een zeer specifieke bewegingstaal de mens in staat stelt om met zijn gehele lichaam zowel het gesproken woord als muziek in gebaar en beweging om te zetten. Het lichaam wordt als het ware een instrument waarmee de mens op kunstzinnige wijze zichtbaar maakt wat in zijn innerlijke leeft. Hiermee kan de mens zijn gedachten, gevoelens en wilskracht in gebaar en beweging uitdrukken. Men spreekt dan ook van 'bezield bewegen'. In de bewegingen zijn zowel persoonlijke als individu-overstijgende elementen aanwezig.

Ook meer traditionele bewegingsvormen en sporten kunnen een bijdrage leveren, vooral wanneer men zich rekenschap geeft van de specifieke werking die zij uitoefenen op de psychische en geestelijke mens en deze invloed doelgericht aanwendt.

1.3 Pedagogische consequenties

Bewegingsopvoeding is gericht op het ondersteunen en verder ontwikkelen van de kind-eigen bewegingsmogelijkheden. Deze hangen op hun beurt af van de verschillende groeifases van het kinderlichaam en van de psychische ontwikkeling die ook gefaseerd verloopt.

Men gaat uit van het feit dat het lichaam van een kind volgens eigen fysiologische wetmatigheden functioneert en groeit. Deze wetmatigheden verschillen zozeer van die van de volwassene dat men lichamelijke opvoeding niet volledig richt op de huidige bewegingscultuur, zeker niet in de basisschool. Vaak overheersen daar bewegingscompetenties die eigenlijk behoren tot de sport- en lichaamscultuur van de volwassenen. Men streeft eerst de volledige ontplooiing van de kind-eigen bewegingsmogelijkheden na binnen elke ontwikkelingsfase. Ook wat de lichamelijke ontwikkeling betreft, richt men zich op een geleidelijk en volledig doorlopen van alle ontwikkelingsfases.

Dit betekent niet dat er geen gangbare sporten aan bod komen. Zij worden geselecteerd in functie van de ondersteuning die zij kunnen bieden voor de fysieke, gevoels-, wils- en denkontwikkeling in hun onderlinge samenhang. Zo kunnen sporten als zwemmen, kunstduiken, schaatsen, hockey om welbepaalde redenen aangewend worden. Het moment waarop activiteiten aangeboden worden, stemt overeen met de behoeften eigen aan bepaalde ontwikkelingsfases.

Het leergebied als discipline neemt de specifieke verhouding van het menselijk lichaam tot de wereld als uitgangspunt. De krachten die de mens ontwikkelt om zijn houding tegen de zwaartekracht in te handhaven staan centraal. De veelzijdige bewegingsmogelijkheden die daaruit voortvloeien komen aan bod.

Het belang van de bewegingsopvoeding ligt echter niet uitsluitend in de lichaamsbeweging maar het gaat vooral om het psychisch 'meebewegen'. Het kind moet er met zijn hele wezen bij kunnen zijn¹. Tevens is beweging een onuitputtelijk pedagogisch middel in het leerproces, ook in andere leergebieden. Het ondersteunt de geheugenontwikkeling, harmoniseert denkinspanningen, helpt het kind in zijn ruimtelijke oriëntering en ontwikkelt het sociaal gevoel. De bewegingssituaties worden in uiteenlopende contexten gecreëerd, zowel met objecten, taal of muziek.

Door deze aanpak ervaart het kind doorheen zijn ontwikkeling telkens opnieuw een andere benadering, een andere thematiek en een andere wijze van bewegen. Het kind kan door die ervaring tot het besef komen, dat naargelang de mens fysisch, psychisch en geestelijk evolueert, ook zijn bewegingsmogelijkheden, -competenties en -doelstellingen mee evolueren. Dit proces kan zich voltrekken zonder dat er een uitdrukkelijk beroep gedaan wordt op het bewuste kritische oordeelsvermogen. Zo kan hij tenslotte als volwassene vrij, in overeenstemming met zijn eigen evolutie, de beweging in zijn levensstijl inbouwen.

2 Kleuteronderwijs

2.1 Bepaling en omschrijving van de leerlingengroep

Het groeiproces van het kind kent geen continu verloop. De verschillende lichaamsdelen ontwikkelen niet in hetzelfde tempo. Ook op psychologisch vlak doen zich dergelijke discontinuïteiten voorⁱⁱⁱ.

Zoals reeds eerder aangehaald, domineert de lichamelijke ontwikkeling de gehele peuter- en kleuterfase. Deze ontwikkeling is tweeledig. Enerzijds is er de duidelijk zichtbare lichaamsgroei, anderzijds worden de inwendige organen verder gevormd. Ook dit laatste vraagt een aanzienlijke hoeveelheid vormkracht en energie van het jonge kind.

Via bewegingsopvoeding tracht men het natuurlijke proces van zowel het ingroeien in het lichaam als het vormgeven te ondersteunen. Daarom streeft de bewegingsopvoeding niet enkel op louter lichamelijk vlak beheersing en ontwikkeling van de motoriek na, maar wordt er tevens op gelet dat het kind psychisch ‘meebeweegt’.

Bewegingsopvoeding nodigt uit tot bewegingsvormen waarin ontwikkeling en beheersing van fijne en grove motoriek verweven zijn met elementen die de gevoelsrijkdom en de scheppende fantasie aanspreken. Door middel van de beweging bouwt het kind zelf innerlijke beelden op en oefent daaraan zijn fantasie.

Het kind verbindt via de beweging taal, ritme en melodie met een innerlijk beeld. Daardoor worden ook de verschillende aspecten van het denken gestimuleerd: richting en doel worden bewuster beleefd en gehanteerd.

2.2 Algemene doelstellingen

Het kind beleeft en ervaart zijn lichamelijke mogelijkheden. Jonge kinderen beleven vreugde en voldoening aan de reeds vertrouwde bewegingssituaties en tonen belangstelling om nieuwe bewegingssituaties vanuit de nabootsing te integreren in het eigen bewegingsvermogen. Men biedt het kind de mogelijkheid om zowel functionele bewegingen als, door middel van de eigen scheppende fantasie, in het gevoelsleven geïntegreerde bewegingen uit te voeren.

Zij krijgen de gelegenheid om zelf initiatief te nemen om te bewegen en de eigen behendigheidsgrens volgens eigen aanvoelen te verleggen.

Men ziet er tevens op toe dat de omgeving zo ingericht wordt en de omstandigheden zo aangeboden, dat de jonge kinderen hun natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke inspanningen te leveren, behouden.

- Het kind krijgt de kans om zijn coördinatievermogen en motoriek te oefenen en wordt hierin begeleid. Zo verwerft het een voldoende brede basis voor het latere leer- en belevingsvermogen.
- Het kind oefent zijn zintuiglijk waarnemingsvermogen, ook voor het selecteren en ordenen van zintuiglijke waarnemingen; dit op een manier die aangepast is aan deze leeftijdsfase
- Het kind dringt met zijn individuele wilskracht door in zijn lichaam waardoor het zijn lichaamsbesef en bewegingsbeheersing verhoogt en zijn coördinatievermogen en motorische vaardigheden verfijnt.
- Het kind verwerft een bewustere verhouding tot de hem omringende ruimte in verschillende situaties en omgevingen.
- Door middel van lichaamsbeweging beleeft het kind ritme en klank, waardoor het een bewustere verhouding verwerft tot taal (zowel qua structuur als qua inhoud) muziek en de ruimte om hem heen.
- Het kind oefent zijn voorstellingsvermogen via de verschillende bewegingsvormen:
 - het kind bouwt via de beweging innerlijk beelden op en oefent daardoor zijn fantasie;
 - het kind verbindt taal met de innerlijke voorstelling;
 - het kind ontwikkelt een besef voor de opeenvolging van handelingen, waardoor het de basis legt voor het latere logische denken.
- Het kind ontwikkelt zijn sociale vermogens vanuit het eigen zelfbewustzijn en inlevingsvermogen:
 - het kind neemt de ander waar;
 - het kind ervaart wederzijdse steun en afhankelijkheid van elkaar;
 - het kind leert samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken.
- Het kind ontwikkelt een rijk gevoelsleven en is in staat om zich in diverse situaties en figuren in te leven.
- Het kind ontwikkelt in voldoende mate zelfbewustzijn, concentratievermogen en vormkracht, als basis voor het latere denk-, leer- en inlevingsvermogen.

2.3 Leerplandoelstellingen: ontwikkelingsdoelen

Samenvattend

De leerplandoelstellingen voor Lichamelijke opvoeding worden in drie groepen onderverdeeld. Ze vallen samen met de eigen goedgekeurde ontwikkelingsdoelen.

1. Lichaamsbesef en bewegingsbeheersing

Hierin worden de motorische vaardigheden beschreven die beantwoorden aan de kind-eigen bewegingsmogelijkheden voor de leeftijdsfase van het schoolrijpe kind. Deze omvatten zowel meer bewustzijnsmatige als op vaardigheid gerichte doelen op het gebied van lichaamsbesef, complexe lichaams- en bewegingsorganisatie, groot-motorische vaardigheden, klein-motorische vaardigheden, vorm en ritme en houdingen inzake kind-eigen bewegingssituaties.

Zeer specifieke doelen eigen aan de ontwikkeling van kleuter naar schoolkind worden ondergebracht in: handelend omgaan met betekenisinhouden, opeenvolgende handelingen en complexe tijd- en ruimtefactoren. Deze moeten steeds in hun samenhang en geïntegreerd in de andere leergebieden gezien worden.

2. Gewoontevorming en veilig bewegen

Het gaat hier om praktisch-sociaal omgaan met de anderen en zichzelf en het laten ervaren van beweging als essentieel bestanddeel van het menselijk leven.

Voor het jonge kind zijn de doelen gebaseerd op het gewoonteleven, in de lagere school komen meer op zelfstandigheid gerichte doelen aan bod. Zoals reeds werd vermeld, speelt men niet rechtstreeks bewustzijnsmatig in op een inzicht in het verband conditie-prestatie, maar tracht men de kinderen de geestelijke dimensie van beweging te laten ervaren. Zo legt men de grondslag voor vaardigheden in een latere leeftijdsfase.

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

Zoals reeds aangegeven is bewegingsopvoeding steeds gericht op persoonlijkheidsontwikkeling en sociale opvoeding. In dit derde punt worden deze ontwikkelingsdoelen opgesomd. Zij komen uiteraard ook in de andere leergebieden tot uiting.

Ontwikkelingsdoelen

1. Lichaams- en bewegingsbeheersing

Lichaamsbesef

De kleuters

- LO 1 tonen een duidelijke linker of rechter voorkeur voor éénhandige taken.
- LO 2 kunnen hun voorkeurhand tonen als er op een kind-aangepaste wijze naar gevraagd wordt.
- LO 3 tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een taakverdeling in gebruik van linker- en rechterhand (-voet).
- LO 4 tonen in het bewegen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en dat ze intuïtief rekening houden met de lichaamsopbouw en met lichaamsgrenzen en -verhoudingen.
- LO 5 kunnen zelf actief omgaan met wijzigingen in de lichaamshouding, rekening houdend met de omgeving.

Complexe lichaams- en bewegingsorganisatie

De kleuters

- LO 6 kunnen voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen.
- LO 7 voeren de belangrijkste basisbewegingen uit zonder teveel overtollige meebewegingen.
- LO 8 kunnen de zijkanten van het lichaam gebruiken en zijwaarts bewegen.
- LO 9 kunnen de armen en benen afwisselend bewegen (ook in asymmetrische beweging), met overkruising.
- LO 10 kunnen gerichte aandacht opbrengen voor verschillende sensorische prikkels en deze rustig laten inwerken.
- LO 11 kunnen onder begeleiding kleuteraangepast materiaal veilig optillen, dragen en verplaatsen.

Groot-motorische vaardigheden in gevarieerde kind-eigen bewegingssituaties

De kleuters

- LO 12 tonen een toenemende bedrevenheid in basisbewegingen met betrekking tot de kind-eigen bewegingscultuur doordat zij:
 - diverse ruimtelijke hindernissen kunnen nemen door te klimmen en te klauteren, te stappen, lopen en springen;
 - het evenwicht kunnen behouden in verplaatsingen en bij houdingen op diverse steunvlakken;
 - het eigen lichaamsgewicht veilig kunnen opvangen.
- LO 13 tonen actieve bewegingspogingen om de eigen behendigheidsgrens volgens eigen aanvoelen te verleggen.

Klein-motorische vaardigheden in gevarieerde kind-eigen bewegingssituaties

De kleuters

- LO 14 tonen een toenemende bedrevenheid in het functioneel aanwenden van klein-motorische vaardigheden doordat zij:
 - klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen kunnen uitvoeren;
 - de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen (zie WO 12 en WO 13; TN 22; MV 3, MV 4).
- LO 15 tonen actieve bewegingspogingen om de eigen behendigheidsgrens volgens eigen aanvoelen te verleggen.

Vorm en ritme

De kleuters

- LO 16 kunnen het eigen bewegingsritme aanpassen aan een eenvoudig opgelegd ritme.
- LO 17 kunnen in groep en onder begeleiding eenvoudige bewegingsvormen uitvoeren die uitdrukking verlenen aan thema's en inhouden uit o.a.
 - muziek;
 - gesproken taal;
 - vormen en figuren.
- LO 18 zijn daarbij in staat zich in te leven in diverse situaties en personages.

Handelend omgaan met betekenisinhouden

De kleuters

- LO 19 tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen en toepassen van:
 - spelideeën van kinderspelen;
 - lichaams-, bewegings-, ruimte- en tijdsbegrippen;
 - voorstellingen (in tijd en ruimte), fantasie en beelddenken.

Opeenvolgende handelingen

De kleuters

- LO 20 kunnen een eenvoudige reeks van opeenvolgende handelingen uitvoeren binnen bewegingsactiviteiten.

Complexe ruimte- en tijdsfactoren

De kleuters

- LO 21 kunnen in de ruimte een afgesproken plaats terugvinden en er rekening mee houden.
LO 22 kunnen tijdens het bewegen rekening houden met plaatsaanduidingen.
LO 23 kunnen handelend rekening houden met een te overbruggen afstand.
LO 24 kunnen in eenvoudige bewegings- en spelsituaties de meest efficiënte bewegingsrichting kiezen.
LO 25 passen de eigen beweging aan aan de snelheid en het tempo en de tijdsduur van auditieve signalen.
LO 26 kunnen doelgericht een beweging onderbreken en laten opvolgen door een andere beweging.
LO 27 kunnen de eigen bewegingsbaan stoppen, richten en wijzigen afhankelijk van statische en dynamische objecten: andere bewegers, obstakels, bewegende voorwerpen.
LO 28 kunnen met een eenvoudig bewegingsantwoord reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen.

Houding inzake kind-eigen bewegingssituaties

De kleuters

- LO 29 beleven vreugde en voldoening aan de reeds vertrouwde bewegingssituaties en tonen belangstelling om nieuwe bewegingssituaties vanuit de nabootsing te integreren in het eigen bewegingsvermogen, zowel functioneel als omgevormd door middel van de eigen scheppende fantasie.
LO 30 kunnen van verschillende materialen en voorwerpen gebruik maken in functie van een zelfgekozen bewegingssituatie. (aansluitend bij WO 47 en WO 50)
LO 31 nemen zelf initiatief om te bewegen.
LO 32 beleven vreugde en voldoening aan beweging.

2. Gewoontevorming en veilig bewegen (zie ook WO 16, WO 20, WO 27 en WO 31)

De kleuters

- LO 33 behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke inspanningen te leveren.
LO 34 zijn bereid om afhankelijk van de situatie een sfeer van rust te creëren of handelend op te treden.
LO 35 ontwikkelen een correcte lichaamshouding.
LO 36 kunnen kleuter-aangepast materiaal aanhalen, op de geëigende manier gebruiken en weer opbergen op de afgesproken plaats.
LO 37 ontwikkelen goede hygiënische gewoontes en weten dat schoeisel en kledij aan de omstandigheden aangepast worden.
LO 38 tonen in hen vertrouwde, kind-aangepaste situaties dat ze de eigen mogelijkheden en begrenzungen aanvoelen.
LO 39 kunnen in bewegingssituaties respectvol rekening houden met de veiligheid en de vermogens van andere kleuters en passen hun handelingen aan.

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

De kleuters

- LO 40 tonen hun wilskracht en doorzettingsvermogen door
 - hun bewegingen met de nodige beheersing en concentratie uit te voeren;
 - een aanvaarde taak vol te houden.
- LO 41 tonen in diverse handelingssituaties een doelgericht bewegingspatroon.
- LO 42 tonen een rustige aanwezigheid in het eigen lichaam, en een vertrouwdheid met de eigenheid ervan.
- LO 43 tonen in diverse bewegingssituaties een variatie aan innerlijk beleven.
- LO 44 durven de eigen bewegingsvormen en behendigheden tonen.
- LO 45 kunnen zich binnen aanvaardbare grenzen emotioneel uiten .
- LO 46 kunnen binnen een hen vertrouwd spel de spelregels respecteren. (zie ook WO 27 en WO 32)
- LO 47 kunnen in concrete situaties in een bewegings- of spelcontext met de hulp van een hen bekende en vertrouwde volwassene eenvoudige afspraken maken voor het functioneren in subgroepjes. (zie ook WO 28)

2.4 Leerinhouden

Kleuters van 3 tot 4 jaar

Thematiek

Vertrouwde thema's en handelingen uit de belevingswereld van de peuter geven aanleiding tot de bewegingen: bij voorkeur een baker- of herhaalsprookje, beelden uit de natuur in samenhang met de seizoenen; een gebeurtenis uit de jaarfeesten of jaargetijden. Muziek en/of de gesproken taal ondersteunen de bewegingen.

Zeer eenvoudige bewegingsspele

Muziek en/of de gesproken taal ondersteunen de bewegingen bij arbeids- of ambachtsspele; bij spelliedere waarbij grote beweginge worden gemaakt en bij reidansen.

Motorische vaardighede in gevarieerde kind-eigen bewegingssituatie

- stappen, lopen in allerlei vormen bijv. paardje spelen
- wiegen, schommelen, glijden
- met begeleiding: klimmen, klauteren, springen, evenwicht uitproberen
- beweginge met arm en volledige hand
- aangepast materiaal optillen, dragen, verplaatsen, zowel grotere of zwaardere als kleine en meer voorzichtig te hanteren objecten.

Kleuters van 4 tot 7 jaar

Thematiek

De bewegingsspele worden geënt op het thema dat op dat ogenblik in het onderricht wordt behandeld of op een seizoengebonden gegeven uit de sprookjeswereld, de plantenwereld: (bijv. de bladeren die de bloem beschermen) of de dierenwereld (bijv. de hen die de kuikens onder haar vleugels neemt of de cocon die de rups beschutting biedt tot die vlinder wordt)

Klank en ritme van de tekst en/of muziek vormen de ondersteuning voor gebaar en beweging.

De muziek is bij voorkeur in kwintstemming door het omhullende karakter.

Beweginge

- verdichten (samenkomen) en uitspreiden (het groter worden van de kring).
- de kring en het middelpunt
- buiten de kring

Bewegingsspele

- arbeids- of ambachtsspele
- kringspele
- spel-lied: een lied waarbij grote beweginge worden gemaakt zoals. klaplied
- reidansen

Motorische vaardighede in gevarieerde kind-eigen bewegingssituatie

- gaan en lopen
langzaam, snel, tot stilstand komen;
vooruit, achterwaarts;
tenen, hielen;
kloslopen, draf, galop, huppelen, hinken.

- zijwaartse ritmische bewegingen vanuit de lenden
met het bovenlichaam: links-rechts
met de benen: links-rechts, voorwaarts achterwaarts
buigen
- kruislingse beweging met handen en voeten
- kruislingse beweging in combinatie met draaien om de lengteas
- schommelen: zelfstandig de beweging voeren
- glijden in alle houdingen
- klimmen, hangen, zwieren, loslaten en landen
- springen, touwtje springen
- evenwicht: tenen, hielen
- bewegingen met arm, hand en de vingers
- aangepast materiaal optillen, dragen, verplaatsen, zowel grotere of zwaardere als kleine en meer voorzichtig te hanteren objecten.

Uitbreiding leerinhoud

motorische vaardigheden in gevarieerde kind-eigen bewegingssituaties: steltlopen

2.5 Pedagogisch-didactische leidraad

Men maakt intensief gebruik van het identificatievermogen dat in deze leeftijdsfase nog overheerst: het voorbeeld van de leerkracht zet het jonge kind aan tot nabootsing en meedoen, de taal en de muziek werken ondersteunend. Het concentratievermogen van de kleuter wordt langzaam verlengd door eenzelfde oefening langer uit te voeren.

Regelmatig herhalen van de bewegingen gedurende een langere tijdspanne versterkt de wilskracht van het kind en geeft het een noodzakelijk lichaamsgevoel.

Binnen de eenheid die het kleuteronderwijs vormt, differentieert men naar leeftijd:

- het soort spel^{iv} varieert;
- het accent wordt verlegd van de groot-motorische beweging naar de fijne motoriek (oudere kleuters);
- naarmate de kleuter evolueert naar schoolrijpheid wordt de beweging bewuster, doelgerichter en meer beheerst uitgevoerd.

Deze driedelige accentverschuiving wordt op elk domein nagestreefd:

1. Lichaams- en bewegingsbeheersing

Lichaamsbesef

Lichaamsbesef wordt beschouwd als een verinnerlijkte, bewustgeworden bewegingservaring. Door de geleidelijke verfijning van het waarnemingsvermogen, het meer gericht leren waarnemen en het verbinden van taal en beweging komt het kind tot een zeker lichaamsbesef.

Complexe lichaams- en bewegingsorganisatie en groot-motorische vaardigheden in gevarieerde kind-eigen bewegingssituaties

Het kind beheerst zijn lichaam en bereikt een zekere vrijheid en soepelheid in zijn dynamiek. Het kind toont in zijn beweging voldoende differentiatie en coördinatie, voor de bovenste en voor de onderste ledematen, én voor de coördinatie tussen beide.

Het kind kan tot rust komen.

Klein-motorische vaardigheden in gevarieerde kind-eigen bewegingssituaties

De bewegingen worden vanuit de pols gevoerd (voorheen met de hele arm). De vingers kunnen in zekere mate onafhankelijke bewegingen uitvoeren. (WO 12 - 13, MV 3 - 4, TN 22)

Vorm en ritme

Het kind leert zich verbinden met de beelden die door taal en muziek opgeroepen worden. Het kind beleeft in de bewegingsvormen geborgenheid en verbondenheid met de hem omringende wereld.

Door samen met de anderen te bewegen, leert het kind zich invoegen in het geheel van de groep. Ook hier ontwikkelt zich zijn concentratievermogen. (MV 18 – 22)

Handelend omgaan met betekenisinhouden

Het kind gebruikt zijn waarnemingsvermogen meer gericht en geconcentreerd en toont dit door het bewegingsinspirerend gegeven nauwkeurig te observeren en vanuit de nabootsing weer te geven en te integreren in zijn eigen bewegingsverloop. Geleidelijk aan kan het kind zich vooraf een doel bepalen en de uitwerking ervan volhouden.

Opeenvolgende handelingen

Het kind kan de zintuigen gericht en selectiever aanwenden, de waarneming evolueert overeenkomstig. Het kind kan wat het gezien en gehoord heeft vasthouden en vervolgens vanuit de herinnering opbouwen voor inhouden met een beeldend karakter en inhouden met een logische opeenvolging. Opgelegde opdrachten kunnen omstreeks de schoolrijpheid correct uitgevoerd worden, ook in het bijzijn van meerdere kinderen.

Complexe ruimte- en tijdsfactoren

Het kind gebruikt zijn waarnemingsvermogen meer gericht en geconcentreerd. Het toont dit door het bewegingsinspirerend gegeven nauwkeurig te observeren en dan door nabootsing weer te geven en te integreren in zijn eigen bewegingsverloop. Ook leert het kind een ruimtelijke situatie inschatten; het toont dit onder meer in de zekerheid en beheersing bij het lopen van vormen en in bewegingsspelen.

Houding in kind-eigen bewegingssituaties

De vreugde in allerlei bewegingssituaties wordt levend gehouden en verder ontwikkeld. Door tot de fantasie sprekende gebaren en beelden kan het kind zijn bewegingsdrang meer en meer vanuit zijn innerlijke leren leiden en sturen.

2. Gewoontevorming en veilig bewegen

Het kind leert anderen in zijn spel integreren, het oefent hulpvaardigheid, behoedzaamheid, zorgzaamheid en verantwoordelijkheid op zijn niveau. Het kind leert tijdens het bewegen met de anderen rekening houden. (MV 21, WO 16, WO 20, WO 27 en WO 31)

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

Het kind leert zich invoegen in het geheel van de groep. De sociale processen die zich tussen de kinderen onderling afspelen bij het zoeken naar de eigen plaats in de groep worden met zorg begeleid. In het samenspel met leeftijdgenoten wordt het kind groepsgenoot; terwijl vroeger het egocentrisme primeerde. Het kind krijgt steeds de mogelijkheid actief deel te nemen aan de spelen. Naar de schoolrijpheid toe kan het kind middelpunt van het spel zijn of leiding geven bij een spel. In zijn verhouding tot de volwassene evolueert het kind door zijn toegenomen realiteitszin van ‘nabootser’ naar ‘na-volger’

2.6 Minimale materiële vereisten

Voldoende ruimte.

Muzikale begeleiding: bijvoorbeeld lier, klokkenspel, xylofoon.

Loopklossen, touwen, ballen, banken, planken, bakken.

2.7 Bibliografie

- ARDT, S.e.a., *Erziehung durch Eurythmie. Anregungen für Unterrichtende*, Pädagogische Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen, Stuttgart, 1982.
- FROBÔSE, E., *Rudolf Steiner über eurythmische Kunst*, DuMont, Köln, 1983.
- HORNY, I., *Eurythmie. Die heilende Bewegungskunst*, in Merkblätter zur Gesundheitspflege im persönlichen und sozialen Leben, Verein für ein erweitertes Heilwesen e.V., Bad Liebenzell, 1982
- KIMPGLER, D. en RICHARDS, D.H., *Bewegendes Menschsein. Die Kunst der Eurythmie*, (Die Anthroposophie als Alternative, dl.6), Gauke, München, 1988.
- HAREN, W. van en KISCHNICK, R., *Het grote spelenboek. Kringspelen, zangspelen en bewegingspelen van 4 tot 18 jaar*, Christofoor, Zeist, 1987.
- MEULEN, J.van der en OTTE, W., *Bezielde bewegen. Wat is euritmie*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1992.
- MUNNIKS, R., *Eurythmie. Vernieuwing in de danskunst*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1979.
- PARR, T., *Eurythmie. Rudolf Steiners Bühnenkunst*. Eine Dissertation Universität Erlangen-Nürnberg 1992, Phil.-Anthr. Verlag am Goetheanum, Dornach, 1993.
- REIPERT, H., *Wege zur einer neuen Sprachwissenschaft. Eine phänomenologische Studie auf der Grundlage der Anthroposophie und insbesondere der Eurythmie*, Pforte, Basel, 1980.
- SCHIMMEL, H., *Der Tanz im Wandel der Zeiten und die neue Kunst der Eurythmie*, Selbstverlag, Hannover, 1990.
- STOCKMAR, J., *Eurythmie im Kindergarten. Mit Gedichtenauswahl (Studienmaterial der Internationalen Vereinigung der Waldorfkinderergärten, dl.14)*, Stuttgart, 1989.
- SUTTER-SÛTTERLEIN, *Bibliographie der Veröffentlichungen zur Heileurythmie 1920-1989*, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 1989.

3 Lager onderwijs

3.1 Bepaling en omschrijving van de leerlingengroep

Als het kind rond zeven jaar naar de eerste klas gaat, ontstaat de schoolkindgestalte^v. De ledematen en een hoekige, doelbewuste beweeglijkheid beheersen het hele lichaamsbeeld. Tot en met het negende levensjaar worden de ruimte en de dingen beleefd binnen de eigen fantasiewereld. Het kind behoudt een sterk gevoel van één-zijn met zijn omgeving. Het geeft zich nog zonder terughoudendheid aan de wereld en beleeft nog geen bewuste scheiding tussen zichzelf en de buitenwereld. De sfeerbeleving in de beweging en het meebewegen primeren. Daarom ligt het accent op ritmisch bewegen in kringspelen, reidansjes en bewegingsspelen^{vi}. Op deze wijze vormt men tevens de nabootsingskracht om tot wilskracht op het niveau van de beweging.

Omstreeks het negende levensjaar komt deze ontwikkelingsfase geleidelijk tot een afsluiting. Bij kinderen van deze leeftijd leeft een sterke drang om de andere te evenaren. Men speelt hierop in en ontwikkelt deze tendens verder tot psychische kwaliteiten zoals moed en durf.

Tijdens het tiende levensjaar groeit de romp sneller dan de overige lichaamsdelen. Ademhalingsritme en hartritme stemmen zich nu pas in een harmonische verhouding op elkaar af.

Door de ik-beleving ontwikkelt het kind een andere relatie met de wereld. Het kind begint nu ook gevoelsmatig afstand te nemen van zijn omgeving en van zichzelf. Daardoor beleeft het zichzelf als anders dan de anderen. Daarmee wordt het voor de opdracht geplaatst om zichzelf te leren kennen. Het eigen lichaam wordt meer en meer als een eigen instrument ervaren. Stoeien is hiervan een typische uiting. Lichamelijke opvoeding sluit aan bij het motief van afbakening en beleving van grenzen. Men biedt het kind de gelegenheid om eigen mogelijkheden en beperkingen te verkennen en daaraan een waarheidsgetrouw zelfbeeld te ontwikkelen.

Na deze korte, voor sommige kinderen heftige periode van instabiliteit breekt een periode van hernieuwd evenwicht aan. Het kind is nu in staat om zijn ervaringswereld, ook op bewegingsniveau, te verruimen. Het komt tot een relatie met natuurgegevens, figuren en gebeurtenissen die, zowel in tijd als in ruimte, verder van hem afstaan. Ook lichamen kan men spreken van een toestand van evenwicht; een goede beheersing en soepelheid van de ledematen geeft aanleiding tot harmonische bewegingen. Wat reeds aangelegd werd in de derde en vierde klas wordt uitgebreid en verdiept.

Omstreeks twaalf jaar komt het kind in de prepuberteit, waarbij opnieuw een lengtegroei optreedt. Aanvankelijk heeft dit een verhoogd lichamenlijk prestatievermogen tot gevolg.

Een veel directere verhouding met de omgeving kenmerkt de begeleidende psychische verandering. Hierdoor hecht het kind veel belang aan behendigheid, vaardigheid en kracht. Het ontwakende causale denken wordt aangesproken in het oplossen van bewegingsproblemen of het verwerven van inzicht in bepaalde wetmatigheden van de beweging. Deze interesses kan men verder uitbouwen tot liefde voor de beheerste beweging.

Spoedig echter zijn de ledematen zo sterk uitgegroeid dat de bewegingen onhandig worden. De benen hebben de grootste relatieve lengte, de romp de kleinste. Het lopen, in zijn rijke verschijningsvormen tot schaatsen en rolschaatsen toe, is de bewegingsvorm die zowel bij psychische als de lichamenlijke ontwikkeling aansluit.

Doordat de prepuberteit bij de meisjes zich soms al tegen het einde van het 10de levensjaar aankondigt, komen zij omstreeks het 12de-13de jaar al in de puberteit. Bij de jongens begint dit meestal omstreeks het 14de levensjaar. Met dit verschil wordt in het onderricht rekening gehouden^{vii}.

3.2 Algemene doelstellingen

Bewegingsopvoeding wil het kind de mogelijkheid bieden om zich als gehele persoon te ontplooiën: lichaam, motoriek, wilskracht, gevoel en denken worden samen geschoold. Deze doelstelling impliceert dat de processen die zich tijdens het bewegen afspelen, centraal staan. De beweging wordt door elk individu actief, dus vanuit zijn hele persoonlijkheid, gevoerd. Men spreekt het bewegingsvermogen in zijn verwevenheid met het groeiende bewustzijn, het denken, het voelen, de fantasie en de wil aan.

Het kind leert zijn gehele lichaam beheerst, ritmisch en harmonisch bewegen. Het vormen en beheersen van bewegingen betekenen zowel een scholing in doelgerichte wilspanning en concentratie voor het kind als een ervaring van schoonheid en vreugde.

Geleidelijk wordt het kind zich bewust van zijn lichaam, van de plaats die zijn lichaam in de ruimte inneemt en van de kwaliteit van de ruimte zelf. Er wordt tevens op gelet dat het zelfvertrouwen van het kind gelijke tred houdt met zijn groeiende zelfbewustzijn.

In bepaalde onderdelen van het leergebied lichamelijke opvoeding worden houdingen, ritmen en bewegingsvormen afgestemd op teksten en muziek: bijvoorbeeld in euritmie, in Bothmergymnastiek. De aard van deze bewegingen oefent een directe invloed uit op de flexibiliteit van het voorstellings- en inlevingsvermogen en de esthetische beleving.

Om te verhinderen dat rivaliteit en competitiegeest de bewegingscultuur beïnvloeden, geeft men het kind de kans om kwaliteiten te ontwikkelen als moed, bedachtzaamheid, dapperheid, ondernemingslust en liefde voor het beheerste en de voor de schoonheid van de beweging.

Onafhankelijk van het uiterlijk zichtbare resultaat streeft men ernaar om het kind vreugde en voldoening aan het bewegen te laten beleven. Het proces in al zijn aspecten staat centraal.

Bewegingsopvoeding ondersteunt en versterkt de werking van de andere leergebieden in het leerplan en wordt op diverse manieren geïntegreerd in de andere leergebieden^{viii}.

Het kind ontwikkelt zijn ruimtelijk voorstellings- en belevingsvermogen doordat het de ruimte en zichzelf in andere situaties kan beleven of ontdekken. De bewegingsvormen en ritmen vinden tevens een zinvolle toepassing in deze verschillende situaties.

Het kind leert bijvoorbeeld:

- geometrische figuren uit het rekenonderwijs, uit het vormtekenen,...lopen (zie W 43, W 46, MV 13, W 42, MV 55, W 47, LL 1, LL 7* en LL 12).
- ritmes ter ondersteuning van de tafels van vermenigvuldiging, rekenen met breuken,...; (zie W1, W2, W 3, W 8, W 11, W 13, W 34, W 38, MV 55, LL 1, LL 7* en LL 12)
- taal: klanken omzetten in bewegingen; verschillende stijlen in de poëzie en proza beleven;
- in de gesproken taal, toneelspel en recitatie intonatie en expressie ondersteunen door gebaar en beweging (zie MV 39, MV 40, MV 41, MV 42, MV 44*, MV 55, TN 6, TN 8*, TN 12*, TN 17 - 19, TN 34, LL 1, LL 7* en LL 12).
- verschillende aspecten van muziek door lichaamsbeweging vertolken (zie MV 49, MV 50, MV 51, MV 55, LL 1, LL 7* en LL 12)
- bepaalde bewegingsvormen zijn in wezen 'bewegingskunst', vooral in de euritmie, waardoor ook het esthetisch aspect van de beweging aandacht krijgt. Het esthetische blijft echter ondergeschikt aan het algemeen vormende, ook voor tot de verdere ontwikkeling en omvorming van het leervermogen en het beklijven van de leerstof. (zie MV 48, MV 55, LL 1, LL 8*, LL 12*, LL 14*)

Bewegingsopvoeding is ook een groepsgebeuren. Het kind beseft dat de bewegingen die het individueel uitvoert de bewegingskwaliteit van de hele groep beïnvloeden. Dit houdt in dat het kind de anderen en zichzelf leert waarnemen, zich in de ruimte leert oriënteren en zijn bewegingen leert bijsturen. Het sociale gedrag van het kind wordt gevormd doordat het kind leert om de bewegingen samen met de anderen uit te voeren. (zie SV 2* - 16)

3.3 Leerplandoelstellingen: eindtermen

Samenvattend

Hier volgt een overzicht van het geheel van leerplandoelstellingen die op het einde van de zesde klas bereikt zijn. De geleidelijke, consecutieve opbouw komt vooral in de opbouw van de leerinhouden tot uiting. De leerplandoelstellingen voor Lichamelijke opvoeding worden in drie groepen onderverdeeld.

1. Lichaamsbesef en bewegingsbeheersing

Hierin worden de motorische vaardigheden beschreven die beantwoorden aan de kind-eigen bewegingsmogelijkheden voor de leeftijdsfase van de twaalfjarige. Deze omvatten zowel meer bewustzijnsmatige als op vaardigheid gerichte doelen op het gebied van lichaamsbesef, complexe lichaams- en bewegingsorganisatie, groot-motorische vaardigheden, klein-motorische vaardigheden, vorm en ritme en houdingen inzake kind-eigen bewegingssituaties.

Deze doelstellingen bevatten tevens verfijningen naar spel en sportspelen, naar bewegingsvormen met een meer kunstzinnig aspect, naar bewegingen met een meer technische finaliteit, naar bewegen in verschillende milieus én houdingen tegenover kind-eigen bewegingssituaties.

2. Verantwoord en veilig bewegen

Het gaat hier om een praktisch-sociaal omgaan met de anderen en zichzelf en het laten ervaren van beweging als essentieel bestanddeel van het menselijk leven.

Voortbouwend op de doelstellingen voor het jonge kind, de gewoontevorming, komen in de lagere school meer en meer op zelfstandigheid gerichte doelen aan bod. Zoals reeds vermeld, speelt men niet rechtstreeks in op een inzicht in het verband conditie-prestatie, maar tracht men de kinderen de steeds wisselende en aan elke leeftijdsfase eigen geestelijke dimensie van beweging te laten ervaren. Zo legt men de grondslag voor vaardigheden in een latere leeftijdsfase.

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

Bewegingsopvoeding impliceert persoonlijkheidsontwikkeling en sociale opvoeding. In het leergebied Sociale vaardigheden wordt dit leergebied-overschrijdend in leerplandoelstellingen beschreven, via de doelstellingen en leerinhouden van Lichamelijke opvoeding worden sociale vaardigheden op het gebied van bewegingsvorming gerealiseerd.

Ook hier valt voor de persoonlijkheidsontwikkeling het laten ervaren van de geestelijke dimensie van beweging opnieuw te vermelden; deze dimensie wisselt steeds en is eigen aan elke leeftijdsfase. Men streeft ernaar om bewegingsvormen en de ontwikkeling van de gehele persoonlijkheid in harmonie te laten verlopen. De ervaring van dit evolutief aspect wekt een interesse en een streven naar verdere ontwikkeling op bewegingsgebied.

Eindtermen

1. Lichaams- en bewegingsbeheersing

Lichaamsbesef

De kinderen

- LO 1 kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
- LO 2 kennen hun voorkeurzijde om te wenden en te draaien rond de lengteas en kunnen die ook gebruiken.
- LO 3* zijn bereid beide lichaamszijden te gebruiken om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- LO 4* tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.

Complexe lichaams-en bewegingsorganisatie

De kinderen

- LO 5 kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- LO 6 kunnen verschillende basisbewegingen aaneenschakelen.
- LO 7 kunnen verschillende basisbewegingen tegelijk combineren.
- LO 8 kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.

Variante vormen van grootmotorische basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen

De kinderen

- LO 9 kunnen balanceren op de grond en op diverse soorten toestellen.
- LO 10 kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.
- LO 11 kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
- LO 12 kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.
- LO 13 kunnen aan een toestel draaibewegingen rond de breedteas uitvoeren.
- LO 14 kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.
- LO 15 kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
- LO 16 kunnen hoog- en verspringen.
- LO 17 kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.

Klein-motorische vaardigheden

De kinderen

- LO 18 kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- LO 19 kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.

Spel en sportspelen

De kinderen

- LO 20 beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.
- LO 21 kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.
- LO 22 kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.
- LO 23 kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.
- LO 24 passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen. (SV 9)

Vorm en ritme (MV 48 - 54*)

De kinderen

- LO 25 kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme. (LL 1)
- LO 26 kunnen een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren. (LL 1)
- LO 27 kunnen diverse bewegingsvormen uitvoeren die uitdrukking verlenen aan thema's en inhouden uit onder meer
 - muziek;
 - gesproken taal;
 - vormen en figuren. (LL 1)
- LO 28 zijn daarbij in staat om zich in diverse situaties en personages in te leven (LL 1)

Bewegen in verschillende milieus

De kinderen

- LO 29 bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur. (WO 83* met betrekking tot hun omgeving - SV 3*, SV 4)
- LO 30 voelen zich veilig in het water: (LL 12*, SV 4)
 - zij kunnen zwemmen;
 - zij kunnen zich spelend bewegen in het water.

Houding inzake kind-eigen bewegingssituaties: (LL 5, LL 9*, SV 7)

De kinderen

- LO 31 zoeken zelfstandig naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem.(SV 10)
- LO 32 kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.
- LO 33 zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden. (SV10)

2. Verantwoord en veilig bewegen

De kinderen

- LO 34 kunnen veiligheidsafspraken naleven. (SV 3*, SV 9)
- LO 35 kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren. (SV 3*, SV 11)
- LO 36 kunnen in een voor hen overzichtelijke noodsituatie hulp inroepen of zelf helpen en zijn bereid zich te laten helpen ingeval van pijn. (zie WO Gezondheid, levensstijl en verkeer: WO 40 t.e.m. WO 47) (SV 3*, SV 14)
- LO 37* hebben noties over de eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.
- LO 38* ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning in functie van het bereiken van de motorische competenties.
- LO 39* beleven voldoening aan fysieke inspanningen en behouden hun enthousiasme en een streven naar verdere ontwikkeling en beoefening van motorische vaardigheden.
- LO 40* beseffen de betekenis van oefenen en zijn bereid te oefenen.(LL 6, LL 8*)
- LO 41* zijn bereid om afhankelijk van de situatie een sfeer van rust te creëren of handelend op te treden en kunnen het niet-verbale gebruiken en terughouden. (MV 39 - 44*, LL 7*, SV 6-8)
- LO 42 kennen de gedragsregels en gewoonten van de school voor gezonde voeding, levensstijl en hygiëne. (SV 3*)
- LO 43* zijn bereid een positieve waarde toe te kennen aan dit gedrag. (WO 40 en WO 41*, SV 3*)
- LO 44 kennen mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.(SV 3*)

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

De kinderen

- LO 45* kunnen hun wilskracht doelgericht gebruiken en tonen dit doordat
- zij bereid zijn een opdracht vol te houden en af te werken;
 - zij een aanvaarde taak volledig kunnen uitvoeren;
 - zij bereid zijn te oefenen en de functie en zin van het oefenen kunnen ervaren. (LL 13*)
- LO 46* tonen hun concentratievermogen en fantasie door middel van beheerste bewegingen.(LL13*)
- LO 47 ontwikkelen een sociaal gevoel en tonen dit (SV 13*)
- doordat zij tijdens de bewegingssituaties de anderen kunnen waarnemen en ook bereid te zijn de ander waar te nemen (SV 1, SV 5)
 - doordat zij met iedereen kunnen en willen samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken, waarbij zij hun eigen inspanning en die van de anderen leren inschatten en waarderen in functie van het gezamenlijk doel (SV 4, SV 5, SV 6, SV 8, SV 12)
 - doordat zij kunnen helpen en bereid zijn zich waar nodig te laten helpen (SV 3*, SV 14)
 - doordat zij zich kunnen aanpassen aan regels (SV 9)
 - doordat zij anderen ruimte geven zodat iedereen zinvol kan deelnemen.(SV2*)
- LO 48* kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play. (SV 9)
- LO 49* kunnen zich spontaan en echt gedragen op een sociaal aanvaardbare wijze. (SV 15)
- LO 50* zijn bereid ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf te zien en recht te zetten (SV 15)
- LO 51 kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.
- LO 52 kunnen kenbaar maken dat bepaalde oefeningen of bewegingen hen moeilijk vallen of als onaangenaam ervaren worden. (SV 1)
- LO 53 kunnen in een spelsituatie voor zichzelf opkomen en aangeven zelf bij het spel betrokken te willen worden. (SV 2*)

3.4 Leerinhouden

De opeenvolgende ontwikkelingsfasen van het kind vormen het kader en geven de krachtlijnen aan voor de opeenvolging van de leerdoelen en leerinhouden. Afhankelijk van de concrete leerlingengroep is het mogelijk dat bepaalde leerinhouden iets eerder of iets later worden aangeboden. Een treffend voorbeeld hiervan is het zwemmen: soms wordt dit leerdoel reeds in voldoende mate bereikt in de vierde of vijfde klas. Aan de globale opbouw en de afronding van het gehele leerproces wordt echter niet geraakt.

Eerste klas en tweede klas

Spelend bewegen

- kringspelen
- bewegingsspelen, waarin het kind zijn fantasie gebruikt
- balspelletjes in kring met o.a. vangen, werpen, rollen, stuiten,...
- dans: dansen op het traditionele kinderlied: De zevensprong, De rivier de Rhône, enz...
- traditionele kinderspelen die een gevormde ritmische beweging stimuleren zoals touwtjespringen, hinkelen, hoepelen, steltlopen, knikkeren, ballen, bikkelen

Uitbreiding: euritmie

- Het thema dat de aanleiding vormt tot de bewegingen, sluit aan bij het leidmotief en leerstofinhouden van de andere vakken. Bijvoorbeeld in de eerste klas: een sprookje, waarvan de beelden met bewegingsvariëaties en andere bewegingsmotieven verrijkt worden; in de tweede klas: verhalen uit de dierenwereld, plantenverhalen en legenden vormen eveneens de aanzet voor de uitvoering van bewegingen en inleving in verschillende figuren en situaties.
- Aansluitend bij het taalonderricht: in de eerste klas worden de klinkers door het lichaam vertolkt, daarna (tweede klas) de medeklinkers en ritmen.
- De rechte en de kromme lijn (cf. taal, vormtekenen) worden op verschillende manieren gelopen en uitgebeeld.
- Bewegingsoefeningen in de kring: vernauwen en verruimen.
- Zijdelingse sprongen: bijvoorbeeld de kievitssprong
- Sociaal vormende oefeningen waarbij het kind zijn eigen weg of taak leert volhouden. Daarbij voelt het zich deel van de groep, die iets moois, interessants of harmonisch tot stand brengt. De gesloten kring van de eerste klas wordt nu bijvoorbeeld verdeeld in twee kringen: twee groepen gaan in de kring hun eigen weg en vinden elkaar weer - het 'ik en jij' ontstaat. De spiraalvorm wordt gelopen: buiten, binnen en de verbinding daartussen, ontstaat.

Derde klas

Bothmergymnastiek:

- eerste Bothmeroefening: Wij komen uit de verte aan.

Spelen:

- bewegings- en kringspelen: in aansluiting met de behandeling van de ambachten worden arbeidsbewegingen als spel beoefend.
- balspelen eenvoudige balbeheersing, zoals koninginnenbal, jagerbal.
- ren- en tikspelen zoals De sterrenkinderen, Kat en muis, Bakker dikke Jan, Meindert molenaar

Turnen

- vrij spelen aan toestellen met aanzet tot bijvoorbeeld boksprong, rollen, duikelen... spelend inoefenen van tillen, dragen, duwen en trekken
- aanzet tot rollen, duikelen

Dans

- zoals in de eerste en tweede klas met uitbreiding van het repertoire in samenhang met de vertelstof bijvoorbeeld joodse dansen,..

Uitbreiding: eurutmie

Vormen:

- centraal gerichte vormoefeningen in de kring, per paar, per 4;
- vierkant;
- driehoek: de kinderen lopen bijvoorbeeld vormen zonder kruising: 'ik en jij', 'vraag en antwoord', 'wij zoeken naar,...'
- bewegingsoefeningen in de kring: vernauwen en verruimen van de kring.
- na het negende levensjaar kunnen de kinderen ook in een andere ruimtelijke opstelling dan de kringsvorm worden gebracht: achterwaarts, zijwaarts of met frontaal aangelegde vormoefeningen.

Bewegingsvormen op muziek (o.a. tooneurutmie)

- voorbereiding van de scheiding tussen 'ik' en 'de wereld' die het kind rond het negende jaar ervaart door middel van elementen uit de muziek, mineur (de beweging naar binnen), majeur (de beweging naar buiten)
- korte muziekstukjes geven aanleiding tot het weergeven van verschillende ritmes, bijvoorbeeld door het ritme mee te klappen of stappen.

Afwisseling tussen spanning en ontspanning

- gaan, stappen en/of uitvoeren verschillende bewegingsvormen op verschillende manieren in verschillende combinaties.

Vierde klas

Bothmergymnastiek

- oefeningen waarin het individu een belangrijke plaats inneemt
- Ik ga en ik sta
- Loop in de rondte

Spelen

- oefeningen waarin het individu een belangrijke plaats inneemt
- teamspelen met de bal; bijvoorbeeld slagbal, jagersbal, tienbal e.a.
- tikspelen en worstelspelletjes bijvoorbeeld verlossertje, kleurentikkertje, Ratten en raven.

Turnen

- oefeningen die moed, besluitvaardigheid en standvastigheid sterken:
- ritmische zwaai-oefeningen
- koprol
- kast- en bokspringen
- radslag
- evenwichtsoefeningen

Dans

- reidansen op meer gecompliceerde melodieën.

Eenvoudige atletiek

- hoogspringen, balwerpen, sprinten

Spelsporten

- zwemmen

Uitbreiding

Spelsporten

- schaatsen en badminton

Euritmie

- bewegingsvormen voor woordsoorten: bijvoorbeeld werkwoorden en zelfstandige naamwoorden (*cf. taal*). De bewegingsvormen voor het alfabet kunnen nu ook 'abstract' geoefend worden (d.w.z. de letter is niet meer gebonden aan een beeld of een begrip) (*cf. taal*).
- alliteratie-oefeningen die verband houden met de vertelstof van deze klas (*cf. taal*).
- het lopen van vormen: groepsoefeningen met de hele klas, bijvoorbeeld vormen met kruising: de grote lemniscaat met de hele klas, 'ik en jij zijn wij' en spiegelvormen
- staaf-oefeningen: eenvoudige vooroefeningen met een staaf.
- bewegingsvormen op muziek (o.a. tooneuritmie). Het kind vormt bewegingen en gebaren voor de grote en kleine terts. De tonen van de do-groot-toonladder vormt het kind door mathematisch exacte armstellingen rondom de gestalte (*cf. rekenen: breuken*).
- het ritmische element wordt vooral in muziekstukjes in de maat 4/4 geoefend (dit sluit aan bij het zich stabiliseren van de verhouding adem/hartritme: 1/4)

Vijfde klas

Bothmergymnastiek

- de tegenstellingen: boven-onder, hoog-breed, licht-zwaar, worden in de beweging beleefd.
- Loop in de rondte, Licht en zwaar.

Spelen

- teamspelen met de bal: netbal, trefbal, emmerbal, centerbal...
- teamspelen zoals centaur, rovers en prinsen (buitenspel in de natuur), de boerenkamp (buitenspel in de natuur)

Turnen

- handstand, radslag, sprongen zoals bokspringen, rek-, touw-, ring- en brugoefeningen
- touwtrekken, tweetal oefeningen, eenvoudige acrobatiek, bewegingscircuit

Dans

- reidans waar natuurgegevens primeren zoals seizoenstemming, planten, water.
- dansvormen in aansluiting bij de Griekse sagen zoals bewegingsvormen op tekst.

Atletiek

- verspringen, hoogspringen, lopen, estafettevormen

Spelsporten

- zwemmen

Uitbreiding

Turnen acrogym^{ix}: o.a. aanzet tot de piramide

Spelsporten: schaatsen, badminton, kajakken

Atletiek speerwerpen, discuswerpen

Euritmie

- Differentiatie van de klankgebaren: de w van wind bijvoorbeeld is anders dan de w van water.
- Verdere uitbouw van de bewegingsvormen die grammaticale elementen uit de taal zichtbaar maken. Bijv. woordsoorten o.a. de vormen voor: 'ik, jij, hij, zij'. Verleden, heden en toekomst: parallel met de taalperiode over de drie tijden van vervoeging.
- Vormen: de kinderen lopen de vormen ook in spiegelbeeld: vormen waarin rechte en kromme lijnen elkaar afwisselen, bijvoorbeeld: de vijfster binnen de cirkel, twee cirkels met een rechte als middellijn, de harmonische 8, oefeningen met de lemniscaat als basisvorm, zoals de Planetendans. In de kring worden de bewegingen van verdichten (samenkomen) en uitspreiden (het groter worden van de kring) geoefend.
- Springoefeningen.
- De geometrisch vorm van het lichaam: de vijfster, wordt individueel gevormd, gelopen en met de groep ruimtelijk uitgebeeld.
- In de tooneuritmie treedt nu de uitbeelding van de melodie meer op de voorgrond. Ritmes worden nageklapt, nagestapt, nagesprongen. De toonladder do dient als basis voor de andere toonladders met toongebaren (grote tertstoonladder). De gebaren voor toonhoogte worden geoefend. eenvoudige intervallen oefenen: terts, kwint, octaaf. De bewegingsvormen voor de tweestemmigheid worden in de kiem aangelegd.
- Oefeningen met verschillende ritmes: o.a. de hexameter (*cf. taal, vertelstof*)

Zesde klas

Bothmergymnastiek

- algemene vaardigheid met stokken en staven
- driehoek met en zonder stok
- vierkant met stok
- gestuwde driehoek
- de rollende stok

Spelen

- balspelen met vereenvoudigde maar strikt nagevolgde regels
- teamspelen zoals estafette, hemel en aarde, imitatierace, verover de achtergrens.

Turnen

- alle verworvenheden van de vorige jaren worden in complexe samenhangen geoefend.
- diverse toestelsprongen zoals kattensprong, tijgersprong
- de basis van hulpverlening
- touwklimmen en -zwaaien

Dans

- voorzetting van vijfde klas in aansluiting met het jaarklasthema.

Atletiek

- verder zetten van vorig jaar
- kogelstoten, Grieks-Romeins worstelen, schaarsprong, hoogspringen, verspringen, lopen

Spelsporten:

- zwemmen

Uitbreiding

Turnen: acrogym

- onder meer voortzetting van de piramide

Spelsporten

- schaatsen, badminton, kajak, klimmen, hockey

Atletiek

- speerwerpen, discuswerpen

Euritmie

- vormen, ook in spiegelbeeld
- de 'voortlopende achtvorm', op het ritme: vv- uitgevoerd
- de grondvormen die tot nu toe aangeleerd werden: driehoek, vierkant, vijfster, lemniscaat worden nu in het groot uitgevoerd en gemetamorfoseerd: o.a. driehoek, vierhoek, vijfhoek en vijfster, 'Heitere Schleife', de zesster, de driehoeksverschuiving (centraal gericht)
- oefeningen in achterwaarts stappen en lopen ook in een snel ritme, bijvoorbeeld: 'Heitere Auftakt'
- de grondvorm van het eigen lichaam(skelet) wordt krachtig geoefend in de staafoefeningen:
- de zevendelige, de twaalfdelige, de spiraal
- springoefeningen worden verdergezet met onder meer de kievitssprong (zijwaarts of voorwaarts)
- bewegingsvormen op muziek (o.m. tooneuritmie) uitdrukking van vooral de octaaf in gebaar en beweging zoals:
- de toonladders (grote tert)
- alle intervallen met octaaf in het bijzonder
- toonhoogte
- ritmes naklappen, nastappen, naspringen.
- tweestemmige muziek uitbeelden, canon.

3.5 Pedagogisch - didactische leidraad

Eerste klas

Kringspelen en reidansen komen tegemoet aan de bewegings- en nabootsingsdrang van de kinderen. Door middel van dit speelturnen worden de bewegingen geharmoniseerd en wordt het sociaal gevoel van de kinderen ontwikkeld.

Er wordt begonnen met bewegingsspelen die de kinderen laten bewegen door zingen en muziek. De voorkeur gaat uit naar spelen die een gevoel van geborgenheid en opgenomen-zijn in het geheel verschaffen. De sprookjesstemming overheerst, omdat hierin de fantasie van het kind sterk wordt aangesproken.

Een verdere ontwikkeling bereikt men door de spelen waarbij één kind zich uit het geheel losmaakt en centraal komt te staan. Hier wordt een bijzonder appèl op zijn zelfstandigheid gedaan.

Een derde reeks spelen kenmerkt zich doordat er steeds een relatie wordt gelegd, een verbinding tussen deze en gene zijde. Karakteristiek voor deze spelen is dat twee rijen zich steeds naderen, de overkant speelt een belangrijke rol. Uiteraard zijn er ook mengvormen en variaties mogelijk, belangrijk is dat de spelen ritmisch verlopen, dat ze de zintuigen activeren (de tastzin, de evenwichtszin, de bewegingszin en de levenszin) en dat ze geen winnaar of verliezer kennen maar een actief, handig, opmerkzaam deelnemen verlangen.

In de euritmie fungeert de muziek als begeleiding: ze creëert mee de stemming en is een dankbaar gegeven om het lopen op verschillende manieren te oefenen: reuzen, dwergen, paardjes, enz...

Tweede klas

De spelvorm die het meest naar voren komt is het vraag-en-antwoordspel. Het muzikale wijkt nu voor het gesproken woord, dat nog welk gekenmerkt wordt door een duidelijk ritme of rijm. Leergebiedoverschrijdend correspondeert dit motief met de fabel waar het dualiteitsprincipe in tweegesprekken tot uiting komt. Hierdoor wordt een gevoel voor menselijke verhoudingen aangelegd.

Als tikspel lijken deze spelen sterk op elkaar. Het kind beleeft echter door de wisselende thematiek in het spel innerlijk de spanning tussen de verschillende zielenhoudingen. De zichtbare zich nauwelijks wijzigende motorische activiteit staat garant voor een gedegen inoefening van allerlei basisbewegingen, de wisselende psychische beleving ervan zorgt ervoor dat dit oefenproces steeds opnieuw met enthousiasme wordt uitgevoerd.

Derde klas

Ook hier blijven de spelen belangrijk. Gezocht wordt naar motieven die in spelvorm het kind zelfstandiger maken. Het hele spel blijft nog doortrokken van de fantasie. Het kind neemt echter al vaag waar dat het niet allemaal vanzelf gaat en dat er initiatieffracht nodig is.

Voor de gymnastiekoefeningen worden thema's uit de heemkunde genomen, het vak dat nu centraal staat in de belevingswereld van het kind. Men gaat uit van de 'wij'-stemming zoals de kinderen deze in de vertelstof uit het Oud Testament beleven.

Het hindernisturnen is erop gericht dat het kind zich kan meten met zijn omgeving en daarin een plaats vindt. Het fantasie-element speelt nog steeds een elementaire rol: het wandrek is een steile bergwand, enz.

Vooraf in de eurtmie sluit het bewegingsthemata aan bij de jaarklasthematiek of bij leerstofinhouden van andere vakken. Teksten uit het Oude Testament, de heemkunde, ... begeleiden de bewegingen (leergebiedoverschrijdend: beklifven en beter begrip van de leerstof; eenzelfde inhoud wordt in een andere context behandeld).

De kwaliteiten van de klanken kunnen in een nog ruimer verband gebracht worden, zoals met de elementen vuur, aarde, water en lucht. Het kind leert aanvoelen of een klank meer luchtig of vloeiend is, meer een blaas- of stootkarakter heeft enz. (cf. taal). Belangrijk bij de keuze van de teksten is de innerlijke taalschoonheid en de brede waaier van stemmingen die weergegeven worden.

Vierde klas

Op deze leeftijd worden de kinderen veel zelfbewuster. De 'wij'-stemming wordt nu verlaten en de kinderen worden geholpen om tot een beleving van 'ik-en-de-groep' en 'ik-en-de-omgeving' te komen. Dit is een gevoel dat ook in vele sagen in de Germaanse mythologie leeft en waarbij het bewegingsopvoeding kan aansluiten.

Vanaf nu gaat het balspel een belangrijke plaats innemen. Door het spel beleeft het kind dat wat ieder kind afzonderlijk doet, zijn werking heeft binnen de groep. Het doel is samenspel.

De gymnastiekoefeningen gaan nu van het 'ik' uit. Het turnen staat in het teken van de draaiende beweging. Het toestelturnen wordt zo verdergezet dat ze een uitdaging voor het kind betekenen. Vooraf in de eurtmie kan het thema dat de aanleiding vormt tot de bewegingen, aansluiten bij het leerstofinhouden van de andere vakken: teksten uit de Germaanse, Noorse of Keltische mythologie, de dierkunde, enz. begeleiden de bewegingen (cf. leergebiedoverschrijdend, beklifven en beter begrip van de leerstof, eenzelfde inhoud wordt in een andere context behandeld).

Vijfde klas

Spel en spelsport krijgen nu een vorm waarin niet enkel de beleving maar ook het verstandelijk denken zich met het bewegen gaat verbinden. Hiermee wordt aangesloten bij de stemming van de Griekse geschiedenis en de oorspronkelijke Olympische spelen.

Bevrijdingsspelen waarbij als groep een rolverdeling van aanvallers en verdedigers wordt gemaakt sluiten aan bij de belevingswereld van de 11-jarigen. In de balspelen worden die teamspelen gezocht die het samenspel bevorderen.

In de zgn. spelsporten worden wel punten gescoord, de spelregels worden nog aangepast aan de beleving, aan het kunnen en de sociale structuur van de groep. In de gymnastiek komt men nu tot de oefeningen waarin het om een ritmische afwisseling gaat tussen lichtheid en zwaarte: een gevecht met de zwaartekracht. Ook bij het toestelturnen beweegt men zich bij elke sprong tussen deze polariteiten.

Het thema dat de aanleiding vormt tot de bewegingen, sluit aan bij het jaarklasthemata en leerstofinhouden van de andere leergebieden:

- de bewegingen worden uitgevoerd op gedichten.
- aansluitend bij de vertelstof wordt er bewogen op teksten uit de oude culturen zoals spreuken of verzen uit het oude Indië, Perzië en Egypte; uit de Griekse cultuur. Men kan ook een anderstalig gedicht gebruiken. (cf. leergebiedoverschrijdend, beklifven en beter begrip van de leerstof)

Zesde klas

De vakken geometrie en Romeinse geschiedenis geven ook het vak lichamelijke opvoeding een nieuw accent. In de gymnastiek worden de oefeningen gebaseerd op driehoekige en vierkante vormen. In het toestelturnen wordt nu werkelijk geoefend, wat tegemoet komt aan een innerlijke behoefte alles juist te doen. De spelregels worden nu strikt nageleefd, wat nauw aansluit bij de rechtsbeleving in de Romeinse geschiedenis.

In de euritmie sluit het thema dat de aanleiding vormt tot de bewegingen aan bij het leidmotief en leerstofinhouden van de andere vakken. Men beweegt op gedichten en muziek die het element van het gesprek tot uiting brengen:

- vraag en antwoord, tweestemmigheid (cf. taal, muziek)
- teksten over Rome (cf. taal, vertelstof)
- gedichten over sterren en mineralen (cf. W.O.)

3.6 Minimale materiële vereisten

Matten, touwen, banken, bok, plint, ballen, kegels, koperen staven, houten/ koperen bollen.

3.7 Bibliografie

Acrogym

FODERO, J. M. en FURBLUR, E.E., *Creating gymnastic pyramids and balances*, Leisure Press, Champaign, 1989.

Bothmergymnastiek en turnen

Fritz Graf von Bothmer, *Gymnastische Erziehung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1981.

NIETZOLD, J., *Geistige Strukturen sinnvollen Turnens. Grundlagen praktischer Turnarbeit. Eine Wesenskunde*, J.C.H.Mellinger Verlag Stuttgart, 1978.

Spelen en sportspelen

HAREN, van W. en KISCHNIK, R., *Het grote spelenboek. Kringspelen, zangspelen en bewegingsspelen voor kinderen van 4 tot 18 jaar*, Christofoor, Zeist, 1990.

KISCHNICK, R., *Was die Kinder spielen. Bewegungsspiele für die Schuljugend*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1960.

KISCHNICK, R., *Games, Gymnastics, Sport in Child Development*, R.S. Press, London, 1979.

Euritmie

ARDT, S.e.a., *Erziehung durch Eurythmie. Anregungen für Unterrichtende*, Pädagogische Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen, Stuttgart, 1982.

FROBÔSE, E., *Rudolf Steiner über eurythmische Kunst*, DuMont, Köln, 1983.

HORNY, I., *Eurythmie. Die heilende Bewegungskunst*, in Merkblätter zur Gesundheitspflege im persönlichen und sozialen Leben, Verein für ein erweitertes Heilwesen e.V., Bad Liebenzell, 1982

KIMPGLER, D. en RICHARDS, D.H., *Bewegendes Menschsein. Die Kunst der Eurythmie*, (Die Anthroposophie als Alternative, dl.6), Gauke, München, 1988.

MEULEN, J. van der en OTTE, W., *Beziel bewegen. Wat is euritmie*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1992.

MUNNIKS, R., *Eurythmie. Vernieuwing in de danskunst*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1979.

PARR, T., *Eurythmie. Rudolf Steiners Bühnenkunst*. Eine Dissertation Universität Erlangen-Nürnberg 1992, Phil.-Anthr. Verlag am Goetheanum, Dornach, 1993.

REIPERT, H., *Wege zur einer neuen Sprachwissenschaft. Eine phänomenologische Studie auf der Grundlage der Anthroposophie und insbesondere der Eurythmie*, Pforte, Basel, 1980.

SCHIMMEL, H., *Der Tanz im Wandel der Zeiten und die neue Kunst der Eurythmie*, Selbstverlag, Hannover, 1990.

SUTTER-SÛTTERLEIN, *Bibliographie der Veröffentlichungen zur Heileurythmie 1920-1989*, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 1989.

Noten

- ⁱSTEINER, R., Algemene menskunde als basis voor de pedagogie, Vrij Geestesleven, Zeist, 1991.
STEINER, R., Metamorfosen van het zieleleven. Grondslagen voor een anthroposofische psychologie, Vrij Geestesleven, Zeist, 1985.
- ⁱⁱHet kind is zowel met zijn wilskracht als met zijn gevoel en zijn denken bij de activiteit betrokken.
- ⁱⁱⁱLIEVEGOED, B.C.J., Ontwikkelingsfasen van het kind, Vrij Geestesleven, Zeist, 1977.
- ^{iv}HAREN, W van en KISCHNICK, R., *Het grote spelenboek*, p.24-27
- ^vzie De overgang van de kleuter naar de lagere school zie ook AVISON, K., A Handbook for Waldorf Class Teachers, Steiner Schools Fellowship, Kidbrooke Park, Forest Row, GB Sussex RH 185 JB,1995.
LIEVEGOED, B.C.J., Ontwikkelingsfasen van het kind, Vrij Geestesleven, Zeist,1977.
- ^{vi}De hier genoemde voorbeelden zijn illustraties en bieden geen exhaustief overzicht van de inhoud van de R. Steinerpedagogie.
- ^{vii}zie ook Leerplan Middelbaar Onderwijs Rudolf Steinerpedagogie
- ^{viii}De verwijzing naar de andere leergebieden is niet exhaustief.
- ^{ix}FODERO,J.M. en FURBLUR,E.E., Creating gymnastic pyramids and balances, Leisure Press, Champaign, 1989.