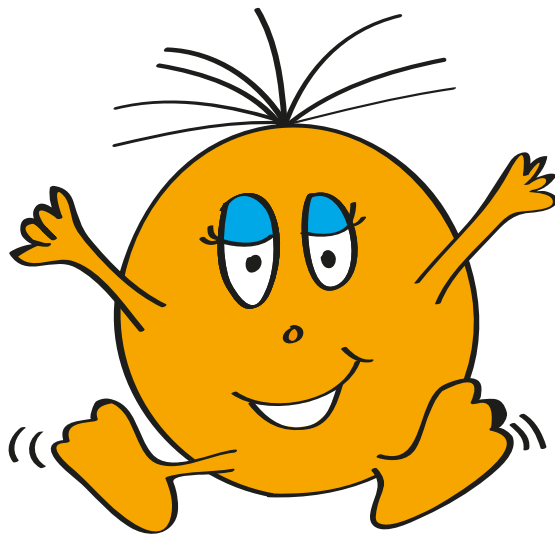
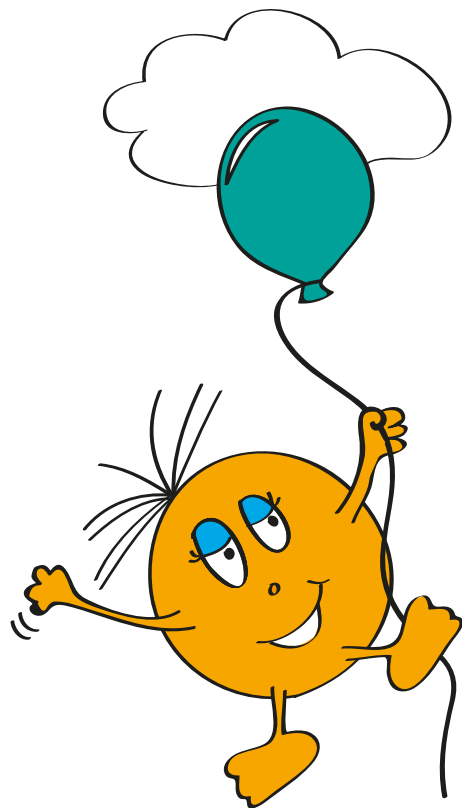
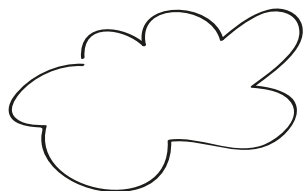


Spelen en bewegen met
Rollebolle is superleuk!





Welkom in jouw Rollebolleboekje!

Dag kleuter,
Dag ouders,

Ik ben Rollebolle. Ik ben dol op schommelen, wiebelen, rennen, ravotten, duiken, kronkelen en tuimelen. Vandaag heb ik met jouw kleuter een halve dag avonturen beleefd. Of met moeilijke woorden gezegd: in het Rollebolle bewegingslandschap ontdekte je kleuter zijn of haar fysieke en motorische capaciteiten. Dat is niet alleen leuk, maar ook lekker gezond. Rollebolle is een initiatief van Stichting Vlaamse Schoolsport, gesponsord door Brantano.

Ook thuis kunnen jullie genieten van Rollebollepret. Zing mee met het Rollebolle-lied: de tekst staat in dit boekje. Of probeer de Rollebolle bewegingsoefeningen eens.

Veel Rollebolleplezier!

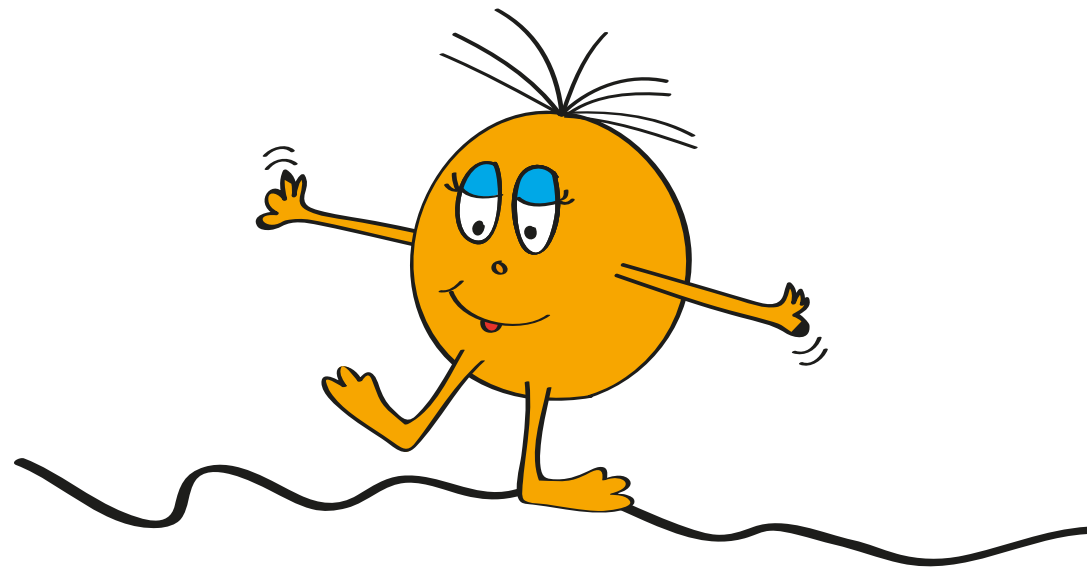


Vijf bewegingsoefeningen voor thuis

Je kan ook thuis samen met je kleuter slim spelen en bewegen. Je hebt daar niet veel tijd en plaats voor nodig. Gewoon zin om jullie samen even uit te leven. Rollebolle zet jullie graag op weg met vijf eenvoudige bewegingsoefeningen.

Zeker dóén!

1. Tourustrappen



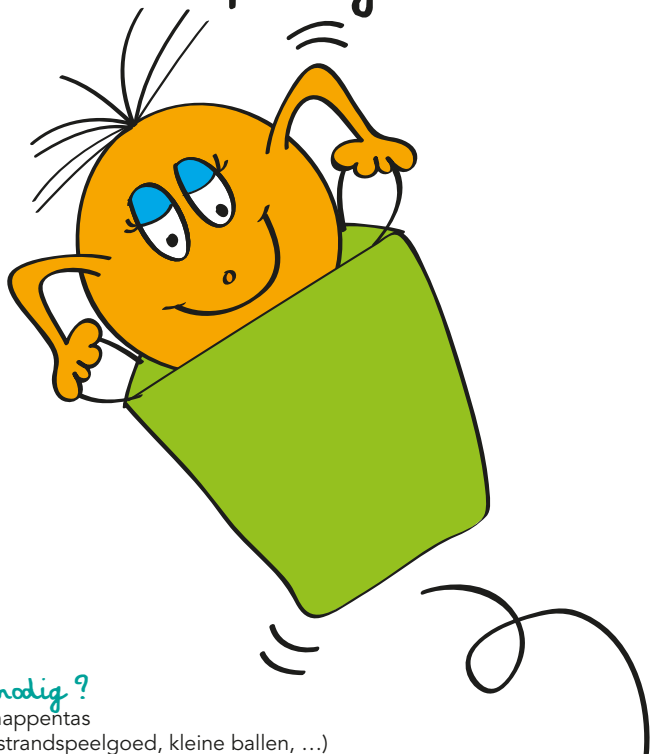
Wat heb je nodig?

- een kleine open ruimte (de tuin, het terras of de woonkamer)
- een touw

Wat doe je?

- Leg het touw op de grond en maak er een slingerpad van.
- Stap nu op het touw. Hou je armen gespreid (om je evenwicht goed te behouden).
- Lukt het? Probeer nu ook eens zijwaarts en achterwaarts te stappen. Maar let op dat je niet in 'de afgrond' valt!

2. Wie springt mee?



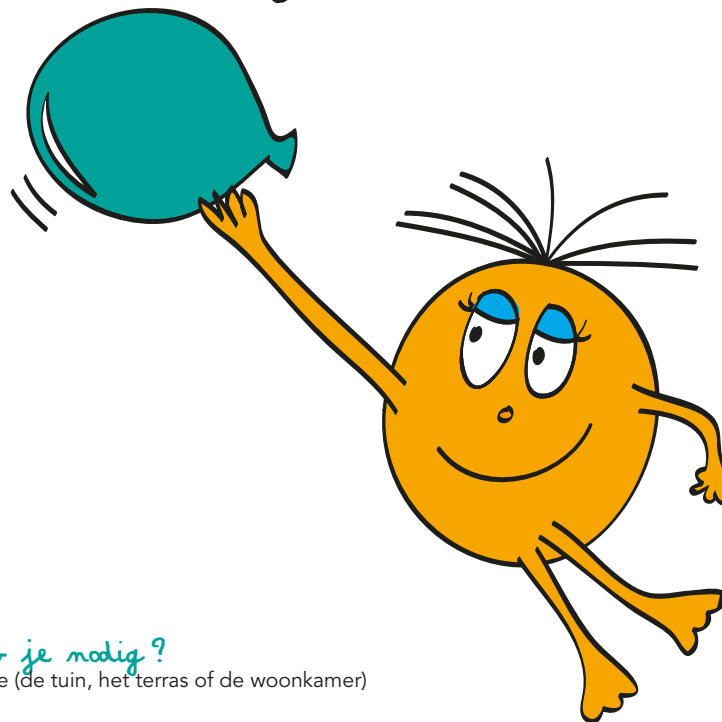
Wat heb je nodig?

- een sterke boodschappentas
- speelgoed (fietsje, strandspeelgoed, kleine ballen, ...)

Wat doe je?

- Maak een slalomparcours met het speelgoed.
- Ga in de boodschappentas staan en hou je vast aan de oren van de tas.
- Spring doorheen het parcours.

3. Ballonnetjes in de lucht!



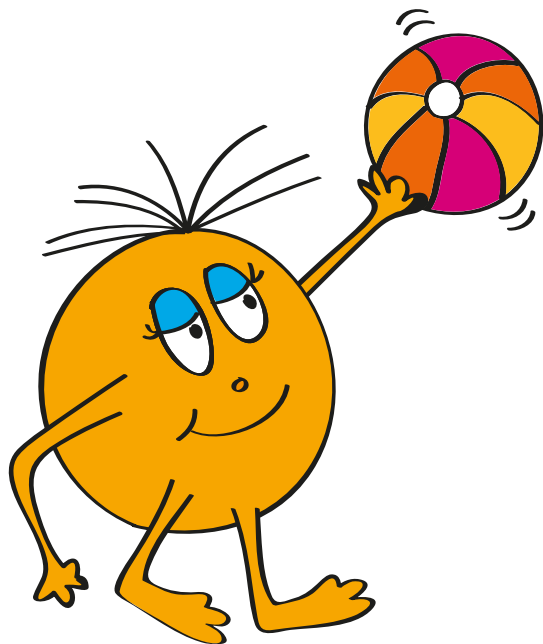
Wat heb je nodig?

- open ruimte (de tuin, het terras of de woonkamer)
- ballonnen

Wat doe je?

- Blaas enkele ballonnen op, gooi ze samen in de lucht en probeer ze in de lucht te houden.
- Laat ballonnen die op de grond vallen liggen, en speel verder met de andere tot alle ballonnen op de grond liggen.
- Ook broers en zussen, mama en papa kunnen meespelen!

4. Gooien met die bal !



Wat heb je nodig?

- een kinderstoel
- een goed botsende bal

Wat doe je?

Probeer samen verschillende baloefeningen - met en zonder stoel:

- de bal gooien en vangen, rollen en meestappen
- de bal op de grond laten botsen en vangen
- op de stoel zitten en de bal omhoog gooien en vangen
- de bal tussen de poten van de stoel rollen
- rechtstaan, de bal op de zitting van de stoel laten botsen en opvangen
- de bal botsen op de zitting van de stoel en rond de stoel stappen

5. Hink - stap - sprong !



Wat heb je nodig?

- een tuintje
- je mama, papa, broer, zus, oom, tante, ...

Wat doe je?

- De kinderen staan achter een denkbeeldige lijn en vragen: 'Wat mogen we doen?'
- De begeleider antwoordt: 'Een reuzenstap!'
- De kinderen doen een reuzenstap (grote stap) voorwaarts.
- De kinderen vragen opnieuw: 'Wat mogen we doen?'
- De begeleider kiest: een muizenstapje (kleine pas), muizenstapje (3 pasjes na elkaar), hop-hop-hop (3 sprongetjes voorwaarts), molentje (in draaiende beweging 1 toertje rond), handen en voeten (2 stappen op handen en voeten) ...

Weetjes over kleine voetjes

Brantano steunt Rollebolle. Omdat we het tof vinden dat de kleine (en grote) voeten die in onze schoenen zitten veel bewegen. We geven je ook graag tips om de juiste schoenen voor je kleuter te kiezen. Dat is heel belangrijk. Vergelijk het met de bouw van een toren. Als je een hoge toren bouwt, moet de onderste blok heel stevig zijn. Wel, als je kleuter groot en sterk wil worden, moeten zijn of haar voeten ook sterk en gezond zijn. Net als bij die toren.

Wat is een goede kinderschoen?

Een goede kinderschoen ...

- is soepel ter hoogte van de tenen zodat die bij elke beweging kunnen buigen
- is stevig: zeker de hiel heeft veel steun nodig
- sluit goed: het voetje mag niet naar voren of achteren schuiven
- heeft de juiste maat: kindervoeten groeien tot 2 maten per jaar

Mag je kleuter op blote voeten lopen?

Natuurlijk! Zo oefent hij of zij alle voetspieren en gewrichten. Let er alleen op dat een kindervoet bescherming nodig heeft. Op een harde of koude grond trek je toch maar beter schoenen aan.

Mag ik mijn schoentjes aan mijn broer of zus overdragen?

Schoenen krijgen na een tijd stappen helemaal de vorm van je voeten. Dus als je schoenen van andere kinderen krijgt, dan hebben die al de vorm van hun voeten. Jouw voet zal hier nooit perfect in passen. En dat is niet zo gezond.

Heeft je kleuter platvoetjes?

Alle baby's hebben platvoetjes tot ze ongeveer 4 jaar zijn. Door te stappen, lopen en springen verdwijnt dit gelukkig meestal vanzelf. Mama's en papa's moeten dus niet ongerust naar de dokter om steunzooltjes.



PROFESSIELE PODOLOGEN

Bron: Federatie Belgische Podologen (partner Brantano)
Meer weten? Surf naar www.professionelepodologen.be



*Slim sportschoenen kiezen en
slim sporten: dat doe je zo!*

*Waarop let je als je sportschoenen
voor je kind koopt?*

Een goede kindersportschoen geeft steun ter hoogte van de hiel, beschermt en biedt bewegingsvrijheid. Tussen 2,5 en 5 jaar groeien kindervoeten snel. Soms tot drie maten per jaar. Hou hier rekening mee. Een goede sportschoen biedt kindervoeten ruimte in de lengte en de breedte. Een schoen die - naar de norm van een volwassene - perfect past, kan enkele dagen later al te klein zijn voor je kind.

*Zijn kindersportschoenen anders dan sportschoenen voor
grote mensen?*

Bij sportschoenen voor mama's en papa's let je er best op dat de schoen steun biedt. Volwassenen kopen best ook voor elke sportactiviteit aangepast schoeisel. Bij jonge sporters is bewegingsvrijheid eigenlijk belangrijker dan ondersteuning. Voor een kleuter hoeft je dus niet voor elke sport aparte schoenen te kopen. Het is veel beter om vaker een paar schoenen te kopen en de groei van het kind te volgen. Wissel dus eerder op tijd, dan per activiteit.

Ga voor variatie!

Wat als je kleuter heel goed is in een bepaalde sport? Geef hem of haar dan alle kansen om zich daarin te ontplooiën. Maar verlies zeker de algemene sportieve ontwikkeling van je kleuter niet uit het oog. Vermijd eenzijdige belasting en focus niet te vlug op die ene sport.



Wij gingen ten rade bij Maarten Thysen, sportkinesist bij Topsport ABC aan de K.U.Leuven.

Clarks

de beste maatjes met kindervoeten

Om goed te kunnen bewegen op de speelplaats, in de tuin of in het park, heb je een kinderschoen nodig die goed past. De schoenen van Clarks bestaan in halve en hele maten, en in verschillende breedtes. Zo kies je een schoen die je kind perfect past.

Brantano is de enige schoenwinkel in België waar je Clarks die perfect aan de voeten van je kinderen passen, kunt kopen. De kindervoet-specialisten bepalen in de winkel de lengte, de breedte en de diepte van de voeten van je kind om zo de beste maat te selecteren uit de collectie.

Ga zeker eens langs in een Brantano winkel of kijk op www.brantano.be



Zing mee met het Rollebolle-lied!

Download het Rollebolle-lied gratis
op www.brantano.be

Hink nu op je ene voet
Hop, hop, hop is wat je doet
Spring nu op je andere been

Pas op voor je teen... oei

Rollebolle, op en neer
Rollebolle, heen en weer

Je handen gaan nu naar omhoog
Vormen een grote regenboog
We maken golven doe je mee
samen naar de zee...jee !

Rollebolle, traag en snel
Rollebolle, Je leert het wel

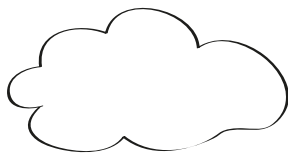
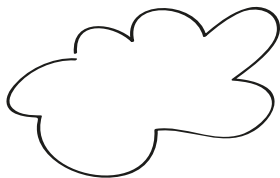
Je rechter been gaat nu opzij
Het linker been dat komt erbij
Rondjes maken 1,2,3
Tot je alles ziet...joepie

Rollebolle, op en neer
Rollebolle, heen en weer

Doe je knieën open, toe
Je bent nog lang niet moe
Draai je heupen in het rond
Spring nu van de grond...hoi

Rollebolle, op en neer
Rollebolle, heen en weer
Rollebolle, traag en snel
Rollebolle, Je leert het wel





Sportieve scholen hebben bij Brantano een voetje voor!

Brantano is de sportschoenenleverancier van België.
Elke dag genieten duizenden Belgische kinderen en volwassenen
van lichaamsbeweging en sport op schoenen van Brantano.

Brantano is de fiere hoofdsponsor van Rollebolle en de
Vlaamse veldloopweek voor scholen. Twee initiatieven die voor heel
wat kinderen de springplank vormen naar een gezondere manier
van leven, meer beweging en ... een sportieve hobby.

Ontdek het adres van de Brantano winkel
in jouw buurt op www.brantano.be

