



## Haal je nijntje Beweegdiploma

### Haal je nijntje Beweegdiploma bij de Vlissingse Turn Vereniging!

nijntje en de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie hebben samen een leuk beweegprogramma voor kinderen tussen de 2 en 6 jaar ontwikkeld.

Kinderen leren spelenderwijs in ongeveer 20 goed onderbouwde lessen de basisvormen van bewegen. Als beloning krijgen ze het nijntje Beweegdiploma waarop staat wat ze geleerd hebben. Bij de uitreiking van het nijntje Beweegdiploma krijgen ze een mooie badge voor op de gymkleding en een leuk nijntje beweegboek of een nijntje rugtas.

#### Waarom bewegen?

De grootste motorische ontwikkeling vindt in de eerste levensjaren plaats. Als je vanaf jongs af aan veel en gevarieerd beweegt, leer je hoe je je lichaam moet gebruiken en ontwikkel je de belangrijkste spiergroepen. Die spieren komen op latere leeftijd heel goed van pas. Zo is het in de toekomst makkelijker om bewegingen sneller en gecontroleerder uit te voeren. Vroegtijdig goed leren bewegen heeft ook invloed op het opnemen, het begrijpen en het verwerken van kennis. Kinderen die op jonge leeftijd op een leuke manier voldoende beweging krijgen, hebben meer kans om gezond en evenwichtig op te groeien.



### nijntje Bewegdiploma 1 en 2

Kinderen starten in principe met nijntje Bewegdiploma 1 en kunnen daarna doorstromen naar nijntje Bewegdiploma 2. De beweglessen worden uitsluitend gegeven door KNGU gediplomeerde gymjuffen en meesters.

Met het nijntje Bewegdiploma 1 leer je:

- **rollen** om de lengteas
- **kruipen** en lopen over een bank
- **springen** met twee voeten tegelijk
- **klauteren** in een klimrek omhoog en omlaag
- **diepspringen** van een verhoging
- **steunspringen** en vooruitkomen tegelijk
- **schommelen** als iemand je duwt
- **rollen** en stoppen van een bal
- **tippen** van een ballon om hoog te houden
- **vangen** van een ballon
- **mikken** van een voorwerp

Met het nijntje Bewegdiploma 2 leer je:

- **rollend** over de kop gaan
- **lopen** over een verhoogd, schuin vlak
- **kruipen** over, onder en langs obstakels
- **huppelen**
- **hinkelen** op je linker- en rechterbeen
- **glijden** van een smal vlak
- **klauteren** op allerlei manieren in en door een klimrek
- **diepspringen** van een verhoging met een halve draai

- **steunspringen** tussen twee banken over hindernissen
- **springen** in een trampoline
- **schommelen** en zelf vaart maken
- **touwzwaaien**
- **rollen** met een bal en iets raken
- **vangen** van een klein en/of zacht voorwerp

[V.T.V. geeft de nijntje Beweeglessen op de volgende locatie\(s\) en tijdstip\(pen\): \(Klik hier\)](#)

# Gratis proefles aanvragen



