TRIAS KIDS

4-Weken plan Lateralisatie middenlijnkruisen, pengreep en schrijfvoorwaarden

Voor groep 2-4 | dagelijks 5-10 minuten

Doelen

- Middenlijn kruisen bevorderen
- Lateralisatie versterken
- Spiegelen van letters verminderen
- Pengreep ontwikkelen
- Handspieren en handbogen versterken
- Samenwerking tussen beide lichaamshelften verbeteren
- Schrijfvoorwaarden optimaliseren
- Kenmerken passend bij resterende Babkinactiviteit verminderen

Week 1: Bewustwording van links-rechts en handfunctie

Groepsactiviteit (3-5 minuten)

Cross Crawl

- Rechterhand naar linkerknie
- Linkerhand naar rechterknie

Richtingsspel

- Raak met je rechterhand je linkeroor aan
- Raak met je linkerhand je rechterschouder aan

Grote liggende achten in de lucht

- Met één hand
- Daarna met de andere hand

Handactiviteit (2-3 minuten)

Potloodwandeling

- Met duim, wijs- en middelvinger omhoog en omlaag over het potlood lopen.

Kleine stukjes papier scheuren

- Eerst strookjes
- Daarna steeds kleinere stukjes

Week 2: Middenlijn kruisen en pincetgreep

Groepsactiviteit (3-5 minuten)

Cross Crawl

- Iets sneller uitvoeren

Pittenzakjes overgooien

- Van rechterhand naar linkerhand
- Kruislings voor het lichaam

Luie acht in de lucht

- Ogen volgen de beweging

TRIAS KIDS

Handactiviteit (2-3 minuten)

Mini-propjes maken

- Van de gescheurde papiertjes
- Zo klein mogelijk
- Bij voorkeur met één hand

Wasknijpers knijpen

- Openen en sluiten met duim en vingers

Week 3: Stabiliteit en samenwerking van beide handen

Groepsactiviteit (3-5 minuten)

Beerloop

- Langzaam op handen en voeten
- 30-60 seconden

Kruisparcours

- Om obstakels heen bewegen
- Armen en benen kruisen steeds de middenlijn

Liggende acht op papier

- Groot formaat tekenen

Handactiviteit (2-3 minuten)

Klei-oefeningen

- Balletjes rollen
- Slangen maken
- Kralen uit klei peuteren

Werkhand - hulphand

- Hulphand houdt papier vast
- Werkhand tekent

Week 4: Automatiseren richting schrijven

Groepsactiviteit (3-5 minuten)

Bewegingsdictee

- Rechterhand linkerknie
- Linkerhand rechteroor
- Rechterschouder linkerhand

Ballonspel

- Rechterhand links van het lichaam
- Linkerhand rechts van het lichaam
- Luie acht op papier
- Steeds kleiner tekenen

TRIAS KIDS

Handactiviteit (2-3 minuten)

Potloodwandeling
- Herhalen voor automatisering

Mini-propjes plakken
- Gebruik de propjes om een figuur of letter op te vullen

Korte schrijfoefening
- Patronen
- Lussen
- Letters

Dagelijkse Babkin-integratie (1 minuut)

Handpalmdruk
- Handpalmen stevig tegen elkaar duwen
- 5 seconden vasthouden
- 5 keer herhalen

Handmassage
- Handpalmen masseren
- Vingers afzonderlijk strekken

Beerloop
- Extra diepe druk op handen en schouders

Dagelijkse 5-minuten topper
- Cross Crawl (1 minuut)
- Grote liggende acht in de lucht (1 minuut)
- Beerloop (1 minuut)
- Potloodwandeling + kleine stukjes scheuren (1 minuut)
- Mini-propjes maken gevolgd door een liggende acht op papier met goede pengreep (1 minuut)

Hiermee werk je aan:
- Lateralisatie
- Middenlijnkruisen
- Verminderen van spiegelen (b/d, p/q)
- Oog-handcoördinatie
- Pengreepontwikkeling
- Handbogen en pincetgreep
- In-hand manipulatie
- Tweehandige samenwerking
- Schrijfvoorwaarden
- Kenmerken passend bij een actieve Babkinreflex

Dit programma is goed klassikaal uitvoerbaar en vraagt nauwelijks materialen: papier, potloden, wasknijpers, eventueel pittenzakjes en klei. Daardoor is het makkelijk dagelijks als "motoriekmomentje" in te zetten

TRIAS
KIDS

Groep 2-4 | Dagelijks 5-10 minuten

Week	Groepsactiviteit (3-5 min)	Handactiviteit (2-3 min)	Doel
1	**Cross Crawl** (rechterhand-linkerknie, linkerhand-rechterknie) **Richtingsspel** (rechterhand-linkeroor, linkerhand-rechterschouder) **Grote liggende achten** in de lucht	**Potloodwandeling** met duim, wijs- en middelvinger **Kleine stukjes papier scheuren**	Bewustwording links-rechts, middenlijnkruisen, handbogen activeren
2	**Cross Crawl** in hoger tempo **Pittenzakjes kruislings overgooien** **Luie acht** in de lucht met oogvolgbewegingen	**Mini-propjes maken** van gescheurd papier **Wasknijpers knijpen**	Middenlijnkruisen automatiseren, pincetgreep versterken
3	**Beerloop** (30-60 seconden) **Kruisparcours** met armen en benen over de middenlijn **Grote liggende acht op papier**	**Klei-oefeningen** (rollen, knijpen, peuteren) **Werkhand-hulphand activiteiten**	Stabiliteit, tweehandige samenwerking, handkracht
4	**Bewegingsdictee** (rechterhand-linkerknie, enz.) **Ballonspel** over de middenlijn **Kleine luie achten op papier**	**Potloodwandeling** **Mini-propjes plakken in een figuur of letter** **Korte schrijfopdracht**	Automatiseren van schrijfvoorwaarden en pengreep

Dagelijkse 5-Minuten Topper

Tijd	Activiteit
1 min	Cross Crawl
1 min	Grote liggende acht in de lucht
1 min	Beerloop
1 min	Potloodwandeling + kleine stukjes scheuren
1 min	Mini-propjes maken gevolgd door een liggende acht op papier

Dagelijkse 5-Minuten Topper

Tijd	Activiteit
1 min	Cross Crawl
1 min	Grote liggende acht in de lucht
1 min	Beerloop
1 min	Potloodwandeling + kleine stukjes scheuren
1 min	Mini-propjes maken gevolgd door een liggende acht op papier

Hiermee werk je aan

- Lateralisatie
- Middenlijnkruisen
- Verminderen van spiegelen (b/d, p/q)
- Oog-handcoördinatie
- Pengreepontwikkeling
- Handbogen en pincetgreep
- In-hand manipulatie
- Tweehandige samenwerking
- Schrijfvoorwaarden
- Kenmerken passend bij een actieve Babkinreflex

Benodigd materiaal: potloden, papier, wasknijpers, pittenzakjes, ballon, klei.
Hierdoor is het programma eenvoudig dagelijks klassikaal uit te voeren.