

HiRO

HiRO Stoeibboek



Samen werken aan een klas vol helden!

Inhoudsopgave

- 2 Inleiding
- 3 1. Putjetrek - Val jij in de put?
- 3 2. Balansboksen - Wie boks jij uit balans?
- 3 3. Eskimodans - Dansen op ijs.
- 4 4. Kruipend naar de finish - Wordt het balen of ga je de finish halen?
- 4 5. Bulldozer - Hey gozer, bulldozer!
- 5 6. Kom op, sta op! - Wordt het een flop of bereik je de top?
- 5 7. Toverstoel - Wie kan er blijven zitten in een stoel die zowel draait, schommelt als rolt?
- 6 Wat je verder nog moet weten over HiRO



Inleiding

Hét Stoeiboek voor thuis!

Stoeien is gezond! Stoeien is een activiteit die veel kinderen van nature leuk vinden. Het is een vorm van fysiek contact waarbij kinderen leren omgaan met grenzen, kracht, snelheid en balans. Maar stoeien is niet alleen leuk, het is ook belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen op verschillende vlakken:

- **Fysieke ontwikkeling:** tijdens het stoeien gebruiken kinderen hun spieren en ontwikkelen ze hun motorische vaardigheden.
- **Sociale ontwikkeling:** door te stoeien leren kinderen namelijk omgaan met grenzen, zowel die van henzelf als die van anderen.
- **Emotionele ontwikkeling:** door te stoeien leren kinderen omgaan met emoties als opwinding, frustratie en spanning.

Hieronder kunnen jullie een zevental stoei spelletjes vinden die geschikt zijn voor het hele gezin en die gemakkelijk thuis gedaan kunnen worden. Veel plezier!



Gouden stoeiregels

- **Stop = stop.**
Als iemand wilt dat je stopt, stop je ook meteen
- **Tel samen af voordat je begint:**
3, 2, 1 **HAJIME!** (Japans voor beginnen)
- **Stoei op een veilige plek**
Bijvoorbeeld: een matras op de grond, vloerkleed in de woonkamer of op het gras in de achtertuin

Tips

- **Trek oude kleding aan**
(bijv. een oude sweater)
- **Maak de oefeningen moeilijker door een tijdslimiet af te spreken** (bijv. binnen 10 seconden)
- **Maak de oefeningen makkelijker door hulp te vragen aan een extra persoon.** Zorg wel dat het eerlijk blijft!

1. Putjetrek - Val jij in de put?

Extra nodig

- Douchematje/kussen/hoepel als put

Startpositie

- Je staat met z'n tweeën of meer om de put heen
- Je houdt elkaar bij de handen of mouwen vast

Het stoeispiel

- Ieder probeert zelf niet 'in de put' geduwd of getrokken te worden, maar wel de ander(en) zover te krijgen

2. Balansboksen - Wie boks jij uit balans?

Startpositie

- Je staat met z'n tweeën tegenover elkaar, in spreidstand
- Je houdt beiden de armen op borsthoogte naar voren met de handpalmen tegen die van de ander

Het stoeispiel

- Je probeert nu de ander uit evenwicht te krijgen, zonder zelf een stap te hoeven zetten
- Je scoort wanneer de ander een voet verzet/ omvalt
- Wisselen van partners op tijd of bijvoorbeeld na een aantal scores achter elkaar.

3. Inuit - Dansen op ijs.

Startpositie

- Met z'n tweeën op de knieën tegenover elkaar en houd elkaar met beide handen aan de mouwen of bovenarmen vast

Het stoeispiel

- Stuur elkaar om de beurt maximaal naar links en rechts opzij, zonder dat je daarbij omvalt
- Als dit lukt kan je er een wedstrijdje van maken; wie kan de ander omsturen.

4. Kruipend naar de finish - Wordt het balen of ga je de finish halen?

Extra nodig

- Een stevige handdoek

Startpositie

- Onderpartner knoopt de handdoek om zijn of haar middel
- Onderpartner zit op handen en knieën bij de start
- Bovenpartner zit ernaast op één knie en houdt de handdoek stevig vast. Dit kunnen natuurlijk ook meer personen zijn!

Het stoeispiel

- De onderpartner probeert naar de finish te kruipen terwijl de bovenpartner diegene tegenhoudt
- Wissel van rol

5. Bulldozer - Hey gozer, bulldozer!

Startpositie

- Onderpartner zit op onderarmen en knieën
- Bovenpartner (de bulldozer) zit naast de onderpartner op de knieën

Het stoeispiel

- De bulldozer probeert nu de onderpartner op de rug te krijgen
- Wissel van rol

6. Kom op, sta op! - Bereik je de top of wordt het een flop?

Startpositie

- Onderpartner ligt op de rug of buik
- Bovenpartner ligt hierop

Het stoeispel

- De onderpartner probeert te gaan staan terwijl de bovenpartner dit tegenhoudt
- De onderpartner scoort een punt als hij of zij op alleen twee voeten staat
- Wissel van rol

7. Toverstoel - Wie kan er blijven zitten in een stoel die zowel draait, schommelt als rolt?

Startpositie

- Met z'n tweeën klaarliggen (zie plaatje)
- Onderpartner ligt op de rug en wordt vastgehouden door bovenpartner
- Houd met je ene arm de 'hoofdleuning' vast (arm om hoofd onderpartner) en met je andere arm de 'armleuning' (inklemmen arm onderpartner)

Het stoeispel

- Oefenen met een opbouw in geboden weerstand: van meewerken naar tegenwerken
- De bovenpartner probeert 10 seconden in de toverstoel te blijven zitten terwijl de toverstoel probeert te ontsnappen. De toverstoel is ontsnapt wanneer deze niet meer op de rug ligt
- Wissel van rol

Wat je verder nog moet weten over HiRO

HiRO is een onderbouwde methode vanuit de doelen van Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO). De kernen die de SLO op het gebied van de sociaal-emotionele ontwikkeling heeft geformuleerd zijn verweven in de lessen van de HiRO methode.

HiRO staat op de menukaart voor de NPO-gelden. Dat is met een reden. HiRO is erkend door Loketgezondleven.nl, Kenniscentrum Sport & Bewegen en staat ook op de menukaart van Gezonde School bij de vignetten Welbevinden en Bewegen & Sport. Dat betekent dat je HiRO kunt inzetten om te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling, maar ook aan de motorische ontwikkeling.

HiRO werkt met een programma voor 4, 6 of 8 jaar. Op die manier wordt er borging gecreëerd binnen de school. Na afloop van de gekozen periode wordt de methodiek telkens met één jaar verlengd. Tevens is het mogelijk om te starten met een pilot. HiRO werkt samen met IT4Kids, Gezonde School, Aandacht voor Pesten, Kindbegrip, IEP en Disney.

Meer informatie?

Wil je graag meer informatie, een offerte of een demo aanvragen? Neem contact met ons op via www.hiro.school of bel +023-3036800 .

