

Taeymans, Rika en Laura Van Bouchout

**NELSONS ACROBATENBOEK**

Een doe-het-zelfboek met piramides die iedereen kan en salto's die iedereen durft

Zesde, gerestylede druk

© 2013 Infodok / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen,  
Rika Taeymans en Laura Van Bouchout  
Gemaakt onder licentie van Davidsfonds.

'Infodok' is het geregistreerde merk van Davidsfonds vzw,  
met maatschappelijke zetel te 3000 Leuven

[www.standaarduitgeverij.be/infodok](http://www.standaarduitgeverij.be/infodok)

Illustraties en vormgeving: Emma Thyssen  
Coverontwerp: Emma Thyssen

D/2013/2952/33


ISBN 978 90 5908 517 6

NUR 229, 272

Trefwoorden: acrobatie, lichaamsbeweging, kleuters, circus

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier – zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

**Volg Nelson ook op**

 Ik ben Nelson

RIKA TAEYMANS & LAURA VAN BOUCHOUT  
MET ILLUSTRATIES VAN EMMA THYSSEN



# NELSONS ACROBATENBOEK

EEN DOE-HET-ZELF-BOEK MET **PIRAMIDES** DIE IEDEREEN KAN  
EN **SALTO'S** DIE IEDEREEN DURFT

# EEN KICK VOOR JE KIND!

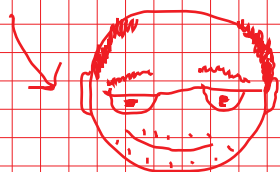
Je wil je kind meer zelfvertrouwen geven? Zijn creativiteit stimuleren? Je wil je kleuter beter leren leren en ondertussen ook nog eens pret hebben? Nelsons acrobatenboek is er een heerlijk en gezond antwoord op.

Er zijn al ontelbare boeken geschreven over de positieve effecten van het stimuleren van verbeelding en beweging bij kinderen. Het draagt niet enkel bij tot een beter begrip van zichzelf en de wereld. Het bevordert ook samenspel en sociaal gedrag en leert kinderen openstaan voor nieuwe kennis. Maar hoe ga je van theorie naar praktijk en hoe krijg je een kind zo ver dat ook nog met heel veel goesting te doen?

Rika Taeymans goot twintig jaar ervaring in een leuk boek dat jou en je kind bij de hand neemt en op het juiste spoor zet. Meedoen met haar bewegings-spelletjes is winnen. Niet alleen het kind heeft pret, de hele familie wordt meegezogen. Vanaf de eerste rij kunnen broer, zus, oma en opa vol spanning meevolgen. Via speelse tekeningen en brokjes uitleg krijgen ouders in het boek handvaten mee. En ze worden aangemoedigd om in hun ouderrol eens iets verder te gaan dan 'Dat was heel mooi!'. Je kind gericht aanmoedigen is nog zoveel sterker. 'Geweldig hoe je je armen gebruikt hebt om je evenwicht te zoeken!' Van zulke gerichte feedback krijgt heel het lichaam van je kind een kick: de gevoelens omdat ze genieten van iedere positieve duw van hun ouders, het hoofd omdat het nog meer zin krijgt om iets nieuws te leren en het lijf dat zijn gewrichten soepel voelt bewegen en zijn spieren voelt groeien van trots. Allemaal winnaars dus. De sfeer van het circus - waar spanning, humor en verrassing op je afkomen - hebben deze buitengewoon getalenteerde auteurs helemaal weten te bewaren.

En nu genoeg gepraat. Tijd om mee te doen!

Peter Adriaenssens



# EVEN VOORAF...

*Puur plezier. Daaruit is Nelsons acrobatenboek ontsproten. Al twintig jaar sta ik elke zaterdagochtend heel vroeg op om meer dan honderd kinderen met hun mama of papa circomotoriekles te geven. Tijdens die bewegingsspelletjes en acrobatische oefeningen zie ik wekelijks kinderen openbloeien, vaders lachen en moeders genieten van het stoeien met hun kleuter.*

*In ons drukke leven komt het er niet altijd van om fysiek met onze kinderen te spelen. Lichamelijk contact is voor hen nochtans even belangrijk als de lucht die ze inademen. Samen spelen doet wonderen voor de ontwikkeling van je kind en ook voor jouw relatie met je kleuter.*

*Nelsons acrobatenboek wil een handvat zijn om met motorisch uitdagende spelletjes al spelend jullie band te verdiepen. Samen plezier maken is dan ook het allerbelangrijkste in dit boek. Het is de bedoeling dat je kleuter en jij er – net als Nelson – volop van genieten.*

## STAP VOOR STAP

Niet Nelson, maar jouw kind bepaalt het tempo in dit boek. Nelsons acrobatenboek wil jullie samen haalbare succeservaringen aanreiken. Sommige oefeningen komen je ongetwijfeld bekend voor. Via eenvoudige en herkenbare oefenspelletjes neemt Nelson je stapsgewijs mee naar de spectaculaire kunstjes. Voor deze opbouw is bewust gekozen: zonder voorbereidende oefeningen haken kleuters sneller af.

Rusten kan altijd, forceren heeft geen zin. In mijn eigen lessen start en eindig ik elke oefening in de schommelstoel (pagina 52). Deze oefening biedt kinderen een duidelijke structuur en kans om te rusten. Misschien speel je soms slechts twee spelletjes, misschien werk je meteen een heel hoofdstuk af. Veel kinderen vinden het fijn om dezelfde verhaaltjes opnieuw te spelen. En wanneer je op de laatste pagina bent gekomen, kun je gerust zappen tussen de oefeningen.

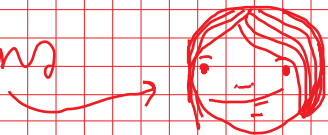
## ACROBATENTIJD

Een drukke agenda is vaak een spelbreker als je samen wilt spelen met je kind. Een vast tijdstip kan een oplossing bieden. Misschien is de woonkamer vrij als broer op woensdag gaat voetballen en zus naar de tekenles is? Of misschien komt oma elke zaterdag langs voor een trainingsuurtje? Het is heel fijn als je kleuter de volledige aandacht krijgt tijdens dit spel en er niet te veel anderen komen storen. Op gepaste momenten kun je de rest van de familie er natuurlijk wel bij betrekken door broer en zus mee te laten oefenen of door een kunstje te tonen.

## GOED GEDAAN!

Dat het belangrijk is om kinderen te prijzen en aan te moedigen is vandaag gelukkig geen nieuws meer. Probeer feedback te geven over wat je kleuter doet en op welke manier, niet zozeer over hoe hij is. Een kind dat hoort waarom hij iets goed doet, zal veel sneller leren. Complimenten zoals 'Hier heb je veel spieren voor gebruikt' of 'Je bent mooi op beide voeten geland' moedigen meer aan dan 'Wat ben je flink'. Complimenten over zijn inzet en aanpak helpen je kind om vol te houden en te teren van zijn succes. Voor je het weet heeft hij een beter besef van zijn lichaam en meer bewegingscontrole. Wat weer zorgt voor meer zelfvertrouwen. Want als je goed in je vel zit, kun je de hele wereld aan. En nu... is het aan Nelson.

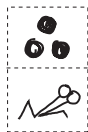
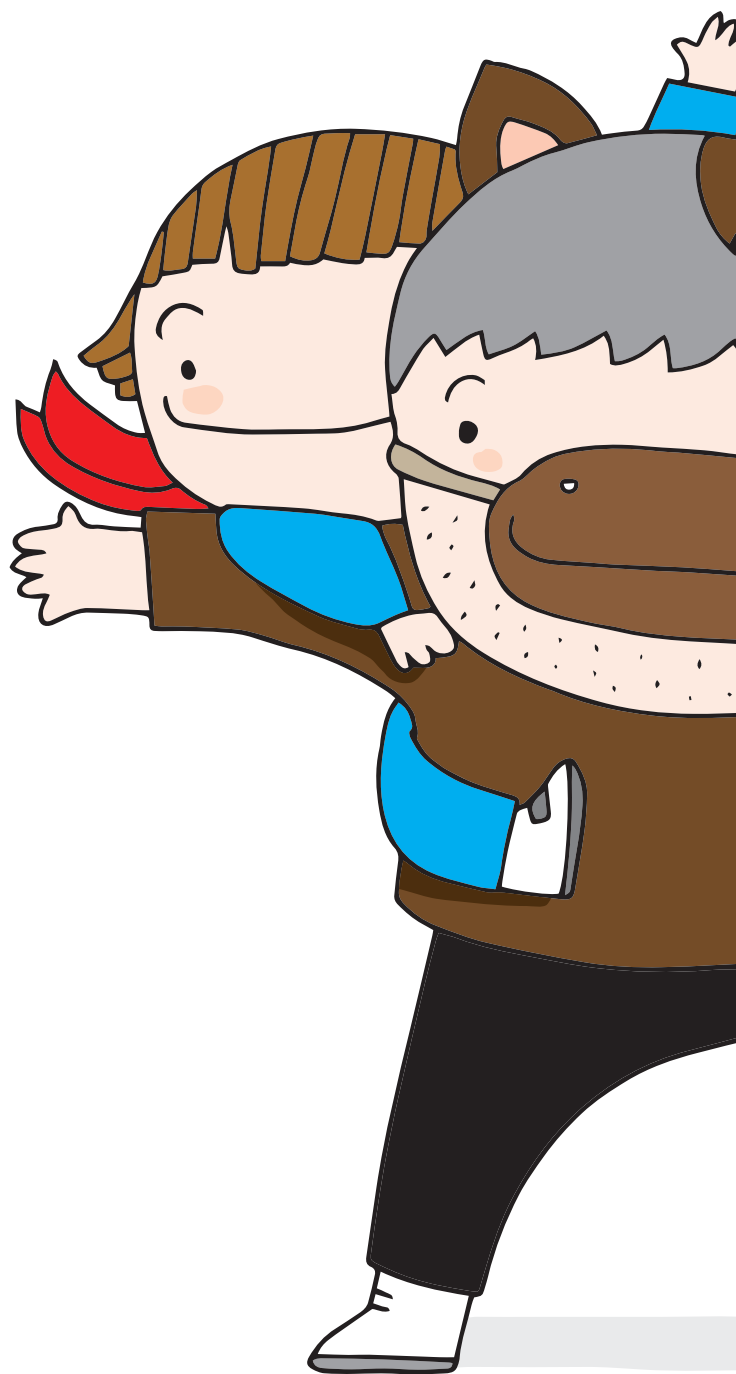
Rika Taeymans

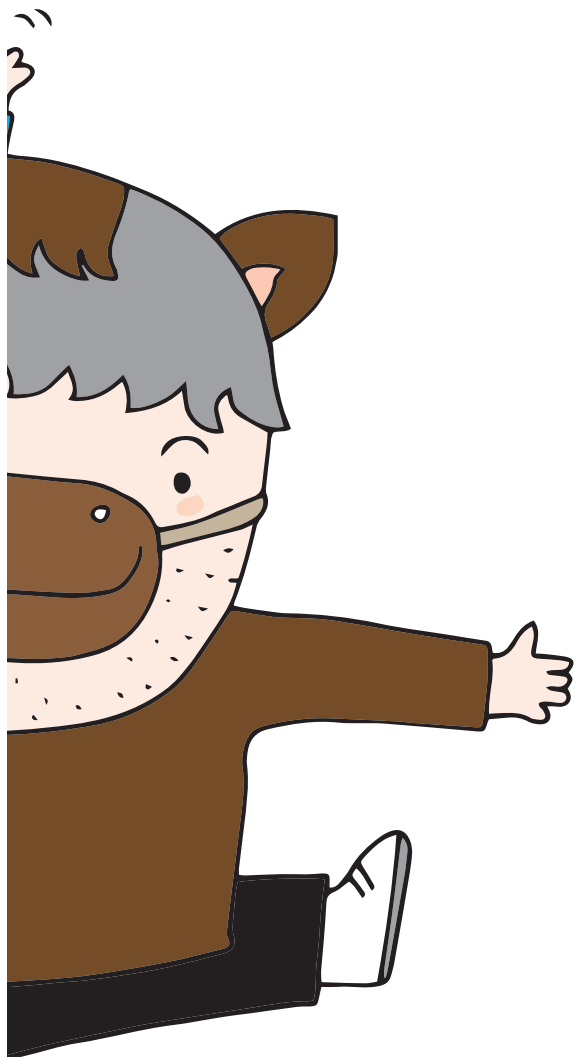


SPELLETJES

# PAARD HEEFT JEUK

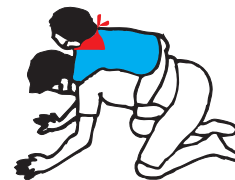
Soms is papa vroeg thuis van zijn werk.  
Dan mag Nelson op zijn rug rijden.  
Met een tikje op de schouder stuurt hij  
zijn paard door de kamer. Links!  
Rechts! Onder de tafel!



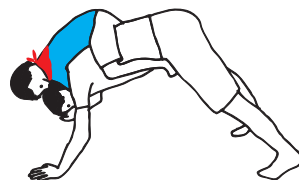


①

Nelsons paard is meestal braaf, maar vandaag luistert het niet goed. Het lijkt wel of het jeuk heeft.



②



Langzaam begint het paard te kronkelen. Eerst zachtjes, dan steeds harder. Nelson houdt zich stevig vast aan zijn schouders om niet te vallen. Hij gaat op zijn buik liggen en klemt zijn benen goed om papa's middel.

③



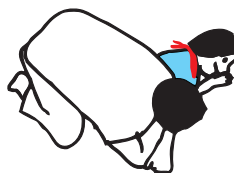
Tot papa bokt en steigert en Nelson... PLOF... op de grond rolt.

Nelson kruipt onder zijn paard om even uit te rusten. Maar ook papa is moe en valt boven op Nelson in slaap. Nelson schrikt wakker van zijn gesnurk. Hij probeert onder hem uit te kruipen, maar papa snurkt luid verder.

④



⑤



Als Nelson eindelijk kan ontsnappen, loopt hij drie rondjes om papa heen. Dan fluistert hij iets liefs in zijn oor om hem wakker te maken.

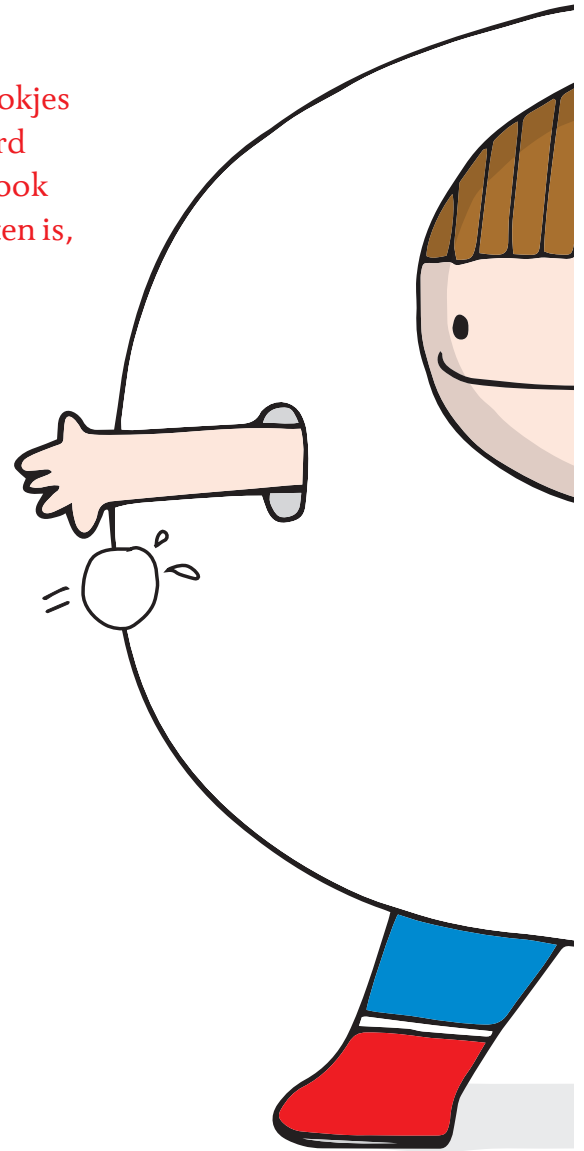
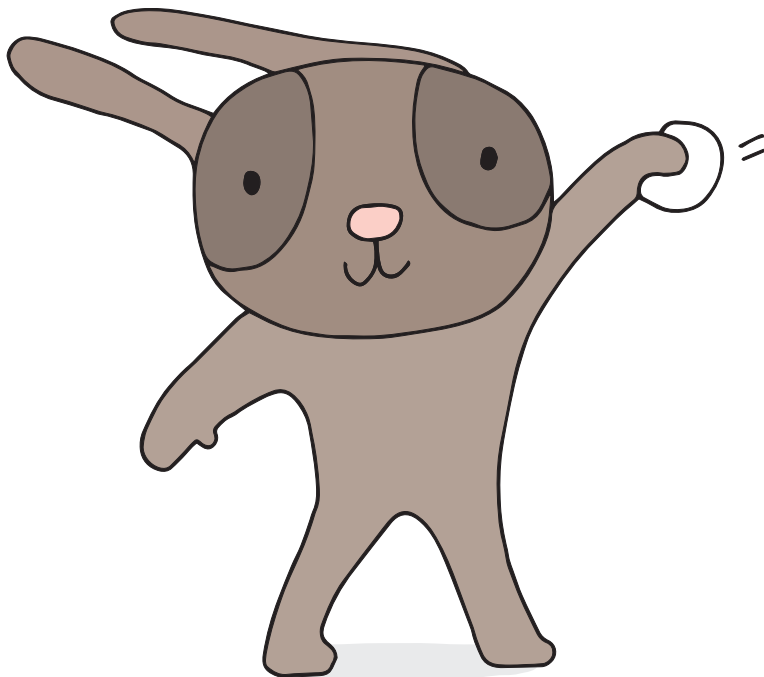
Wat fluister jij in papa's oor om hem wakker te maken?

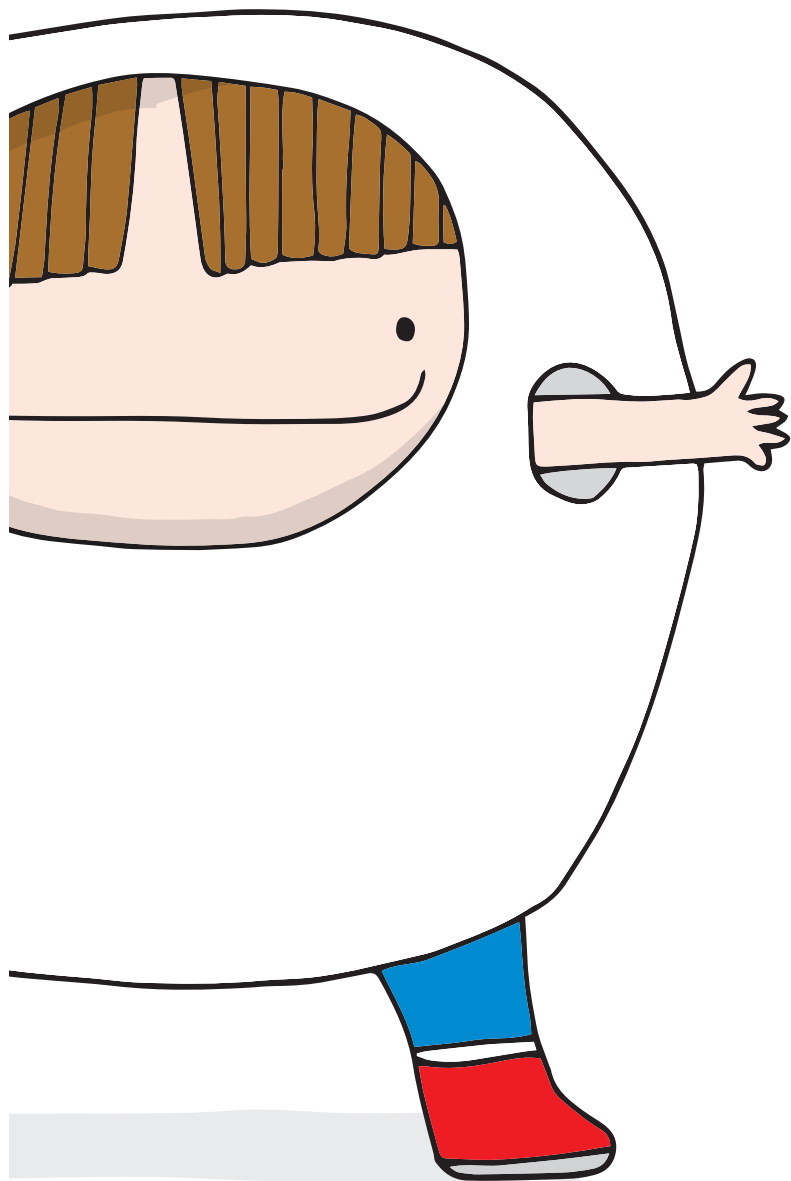
# SNEEUWBALLEN

## ROLLEN

OEFEN-  
SPELLETJES

Nelson is dol op sneeuw. Hij voelt graag hoe de vlokjes smelten op zijn tong. En hij heeft al wel honderd sneeuwballen gegooid. Heel veel naar broer en ook eentje naar konijn. Haha! Als alle sneeuw gesmolten is, speelt Nelson dat hij zelf een sneeuwbal is.





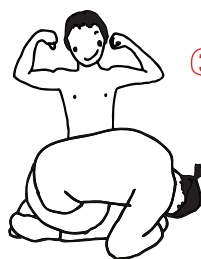
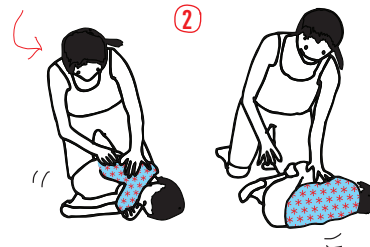
①



Nelson gaat op zijn knieën zitten en maakt zich zo klein als hij kan. 'Mama, wil jij me door de sneeuw rollen?'

Zijdelings rolt mama Nelson over de grond. Hij blijft een sterke bal, zijn neus plakt aan zijn knieën. Als hij over zijn rug rolt, doet Nelson extra zijn best om niet open te vallen.

②

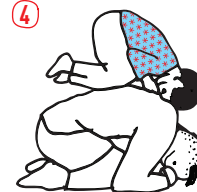


③

Dan mag mama zelf een sneeuwbal spelen. Dit is de grootste sneeuwbal die Nelson ooit gezien heeft. Hij rolt mama over de grond en voelt zijn armspieren groeien.

'Zullen we een sneeuwman maken?' Mama rolt Nelsons broer tot een grote bal. Dan is Nelson aan de beurt. Kan mama hem boven op zijn broer zetten?

④



⑤



De sneeuwman blijft mooi rechtop staan tot de zon begint te schijnen. Dan smelten Nelson en zijn broer helemaal weg tot ze plat op elkaar op de grond liggen.

Durf jij een sneeuwman met drie ballen te maken?  
Wie mag helemaal bovenaan? Papa? Of konijn?

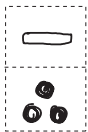
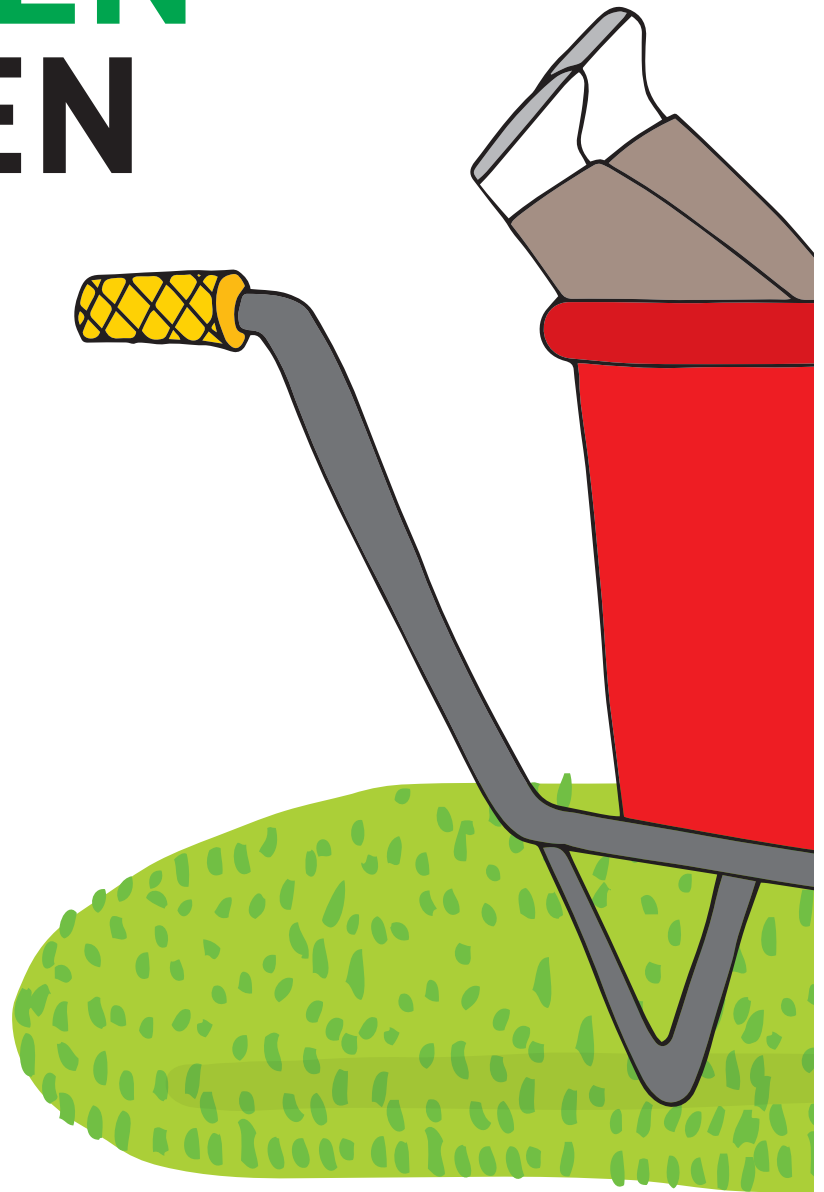


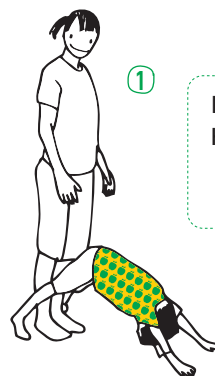
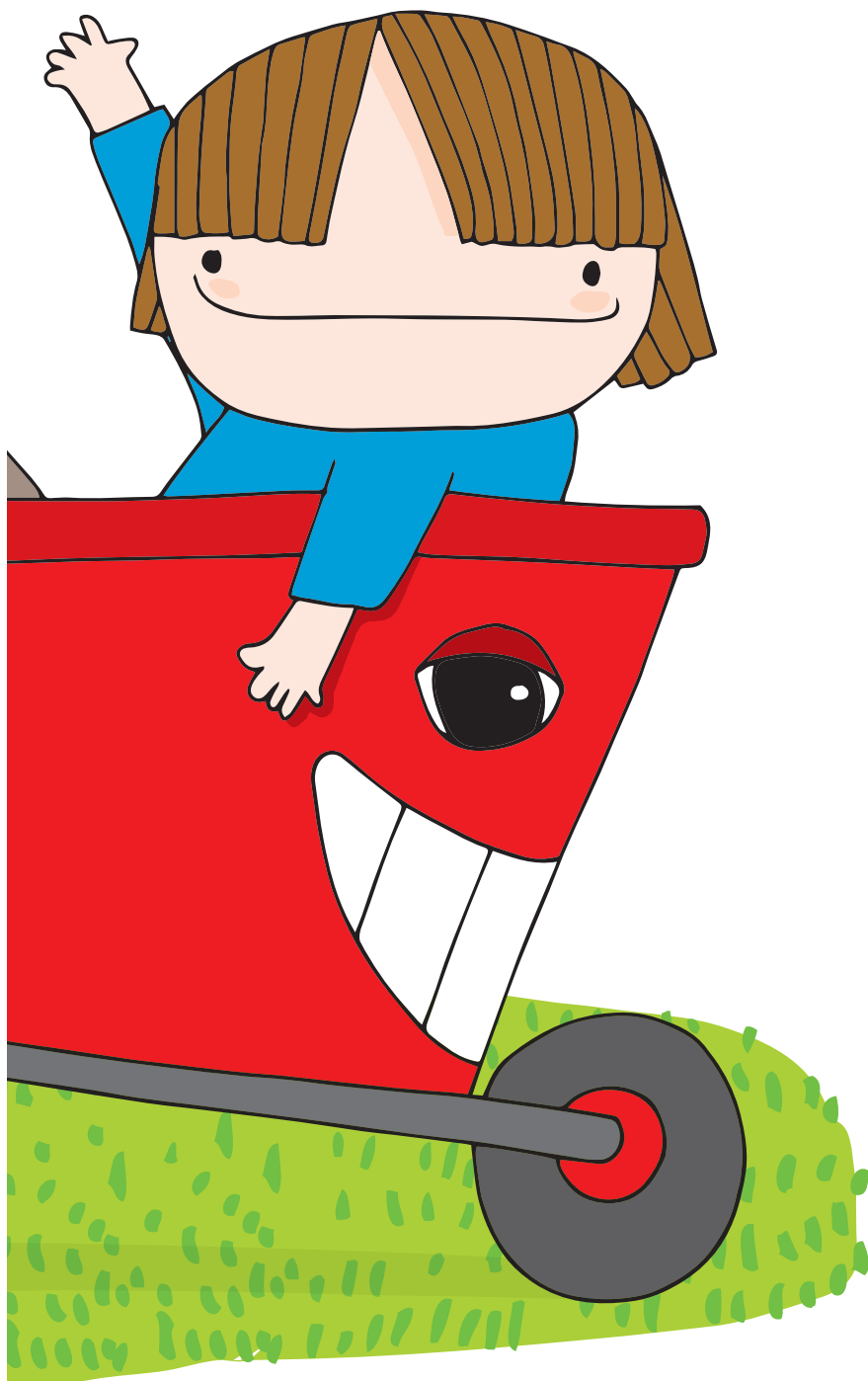
OEFEN-  
SPELLETJES

# UIT DE KRUIWAGEN TUIMELEN

Bij Nelson in de tuin staan twee grote appelbomen. In de lente komen er duizend witte bloemetjes aan. En in de herfst ploffen er wel honderd appels in het gras. Nelson en zijn zus helpen appels rapen, mama maakt er appelmoes van.

Mmm...





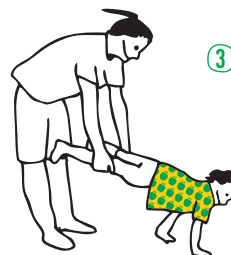
①

Nelson speelt voor kruiwagen. Hij zet zijn handen op de grond en kijkt onder zijn buik door naar zijn voeten.



②

Mama gaat tussen zijn benen staan en pakt zijn bovenbenen vast, net boven zijn knieën.

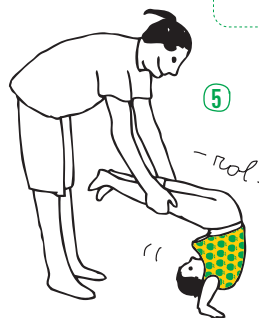


③

Terwijl ze zijn benen optilt, blijft Nelson stevig op zijn armen staan. Zijn buik valt niet naar beneden. Dan mag mama beginnen met rijden. Nelson loopt verder op zijn handen.

Zodra de kruiwagen vol is, tilt mama Nelsons benen omhoog. Bijna tot handstand.

④



⑤

Nelson kijkt naar zijn buik, trekt zijn hoofd in en rolt als een bolle appel uit de kruiwagen.

Rijdt jouw kruiwagen ook achteruit?