

# Ballontennis en de nieuwe kerndoelen 1

Voorbeelden van de beweegthema's jongleren en terugslagspelen

**SLO heeft in de publicatie van de definitieve conceptkerndoelen veertien beweegthema's benoemd. In de vorige twee artikelen in deze serie hebben we een voorbeeld van tikspelen (apenkooien) besproken en doelspelen (Kapitein Haak). Nu bespreken we in twee opvolgende artikelen voorbeelden van de beweegthema's, jongleren en terugslagspelen.**

| Koen Lahnstein, Philip Boot, Tony Roozen en Nick Keijser

## Verleiding

Kids knijpen erin, pakken ze aan, slaan ertegenaan, rennen er achteraan, kijken ze aan, laten zich gaan, de ballon spreekt ze aan.

Een ballon is een grote verleider om jonge kinderen aan het bewegen te krijgen. Zijn ballonnen alleen voor jonge kinderen geschikt? Of kunnen ze ook voor oudere kinderen belangrijk zijn als voorbereiding om bijvoorbeeld te leren tennissen?

### Een praktijksituatie

Tijdens de les beweegonderwijs aan groep 6 zijn kinderen aan het jongleren met ballonnen. Er klinkt aanstekende circusmuziek. Jolie houdt met handen en voeten twee ballonnen omhoog zonder dat deze de grond raken. Mohammed gooit een ballon omhoog en vangt deze weer op na een rondje te hebben gedraaid. En Bas kan met drie ballonnen tegelijk jongleren. Dani en Sophia zijn met een ballon samen aan het tennissen. Een ballon is een inspirerend middel om te 'jongleren', maar ook om jong te leren tennissen.

## Aanleiding

In de nieuwe definitieve conceptkerndoelen (SLO, 2025) staan onder andere de beweegthema's: jongleren en terugslagspelen. In beide beweegthema's kan een ballon een belangrijk hulpmiddel zijn. Het hooghouden van een ballon is misschien wel de eerste jongleeractiviteit die kinderen graag spelen. Eerst spelen ze alleen met de

ballon, daarna met de ballon overspelen, waardoor het beweegthema terugslagspelen in het vizier komt.

Het slaan begint met de handen (soms voeten) en als de kinderen ouder zijn dan kunnen ze ook met een racket de ballon hooghouden of met een ander heen en weer slaan. In het basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs wordt de ballon bij achtjarige kinderen (groep 5) ingeruild voor een shuttle of een bal. Wij denken dat dit veel te vroeg is, omdat de shuttle en bal voor veel gewone bewegens (niveau 1) te moeilijk zijn. Er ontstaat geen langdurige rally. Dat gebeurt wel als ze met ballonnen blijven spelen.

Een ander voordeel is dat het makkelijker is om kinderen te betrekken bij de drie kerndoelen over leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen. In deze tekst volgt een beschrijving van de activiteit ballontennis in verbinding met de drie kerndoelen en zeven subkerndoelen. In deel 1 beschrijven we de activiteit ballontennis en het domein Leren bewegen. In deel 2 gaan we in op de domeinen Samen bewegen en Betrokken bewegen. Ook doen we een voorstel voor een theoretische uitwerking van het beweegthema jongleren.

### Ballontennis, een topactiviteit!

In groep 5 tot en met 8 spelen de kinderen op onze scholen (De Waterhof, De Freinetschool en de Horizon) graag samen een soort tennisspel met een ballon. Dit spelen zij veel liever dan met een shuttle of bal, omdat de rally

eindeloos lang kan duren. Het ziet er allemaal 'speels' uit. Het roept de vraag op of de kinderen wel voldoende leren van ballontennis? Jazeker! Op grond van de drie nieuwe kerndoelen en zeven subkerndoelen hebben we naar deze activiteit gekeken en zijn tot de conclusie gekomen dat dit een topactiviteit is om de nieuwe kerndoelen waar te maken.

Ballontennis begint al bij de kleuters die eerst met hun handen en daarna met een kort racket de ballon proberen in de lucht te houden. Voor groep 3 en 4 blijft deze individuele tennisactiviteit nog uitdagend, hoewel sommige kinderen vanzelf al met elkaar overspelen. Om de gewone bewegens (niveau 1) in groep 4 voldoende leertijd te geven om alleen met de ballon te jongleren, gaan we pas vanaf groep 5 het samen tennissen aan de hele groep aanbieden. Dit doen we omdat dit dan voor alle kinderen realiseerbaar is. Samen een ballon in de lucht houden is eenvoudig bij een grote ballon die langzaam door de lucht beweegt en wordt moeilijker met een kleinere ballon.

We zien dit ballontennis niet als een eenmalige leuke activiteit, maar als een kernactiviteit waar alle (sub)kerndoelen realiseerbaar zijn. Dit lukt als de activiteit in voldoende mate wordt aangeboden. In ons curriculum is dat in groep 5 zeker zes keer tien minuten per jaar en dat gaan we in groep 6 nogmaals herhalen. Onze ervaring is dat veel kinderen in groep 7 en 8 het nog steeds leuker vinden om met een ballon te tennissen dan met een zachte bal of shuttle. In dit artikel beperken we ons tot ballontennis aan

groep 5 en 6. In het kader staat onze activiteitenbeschrijving.

### Beschrijving van de activiteit groep 5-6: ballontennis

Activiteitsopdracht:

- sla met het racket de ballon over het net naar je medespeler.

Arrangement:

- groep van 6 kinderen; 3 tweetallen;
- 3 speelvelden voor 3 tweetallen;
- veld is 6 bij 4 meter (1 veld is 2 bij 4 meter met een net in het midden);
- 10 pilonnen om de 3 veldjes te verduidelijken (of krijtstreep);
- 2 palen met toverkoord als net op 1,50 hoogte;
- 2 banken of ladders of streep als grens van het veld;
- 3 ballonnen, 6 rackets met korte steel;
- verzamelbak/emmer als bewaarplek voor de ballonnen en rackets;
- eerst om de drie minuten wisselen;
- eventueel een stopwatch die na 3 minuten een sein geeft;
- banken en/of muur als zijkant afbakening van het speelveld.



Startregel:

- spelers maken tweetallen en stellen zich aan weerszijden op;
- elk tweetal kiest eigen veldje;
- één speler zet de stopwatch aan. Elk tweetal pakt een ballon.

Regel spelers:

- blijf in het eigen speelveld;
- de speler mag de ballon niet in één keer overspelen, maar moet de ballon eerst één of twee keer voor zichzelf hooghouden.

Wisselregel:

- na drie minuten wisselen van medespeler.

Einde spel:

- het spel eindigt na 3 minuten en de tweetallen in de groep gaan wisselen;
- ballon en rackets terugleggen in de verzamelmand.

Uitbouw mogelijkheden, differentiatie regels voor mogelijke vervolgglessen:

- na 10 keer overspelen verdien je een blokje als beloning;
- na 10 keer overspelen mogen de overspelers allebei een meter naar achter;
- na 3 keer 10 keer overspelen mag de ballon nog maar maximaal twee keer worden aangeraakt.

### Ballontennis en de kerndoelen

Het retouner spel 'tennissen met ballonnen' vinden de kinderen vanaf groep 5 op onze scholen (basisschool de Waterhof, Freinetschool en de Horizon) boeiend om te spelen. Een activiteit krijgt pas 'onderwijswaarde' als het te koppelen is aan de kerndoelen. Het gaat daarbij om de volgende vragen:

1. Welk ballontennis-aanbod (en welke beweeguitdaging) zorgt ervoor dat elk kind kan meedoen? (Leren bewegen subkerndoel 1)
2. Welke niveauverschillen zijn er bij ballontennis mogelijk (Leren bewegen subkerndoel 2)?
3. Welke beweeguitbouw zorgt dat ballontennis uitdagend blijft (Leren bewegen subkerndoel 3)?
4. Welke samenwerkingsverbanden zijn mogelijk bij ballontennis (Samen bewegen subkerndoel 4)?
5. Welke regeltaken passen bij ballontennis (Samen bewegen subkerndoel 5)?

6. In welke beweegcontext is ballontennis nog meer speelbaar (Betrokken bewegen subkerndoel 6)?
7. Welke voorkeuren en bewegewensen kunnen ontstaan bij het spelen van ballontennis (Betrokken bewegen subkerndoel 7)?

Deze zeven subkerndoelen zijn gekoppeld aan de domeinen Leren bewegen, Samen bewegen en Betrokken bewegen. Deze domeinen gebruiken we om de kerndoelen verder uit te werken. In dit deel 1 werken we het domein Leren bewegen uit voor ballontennis.

### Ballontennis en Leren bewegen

Het kerndoel in dit domein is; de leerling ontwikkelt zich in bewegen. Wat leren de kinderen tijdens het deelnemen aan ballontennis? Hiervoor zijn drie subkerndoelen geformuleerd:

1. Leren de beweeguitdaging van ballontennis aan te gaan (subkerndoel 1).
2. Leren verbeteren van de beweeguitdaging, slaan tegen de ballon om deze weg te spelen en weer terug te spelen (subkerndoel 2).
3. Leren aanpassen van de tennis-beweegsituatie aan de eigen beweegmogelijkheden (subkerndoel 3).

Deze doelen vanuit het domein Leren bewegen zijn onderling verbonden. Want als het deelnemen en aangaan van de beweeguitdaging niet lukt dan is verbeteren ook niet mogelijk. En als de beweger voor een te moeilijke beweegsituatie kiest is leren ook lastig. We zullen deze drie subdoelen hieronder nader toelichten aan de hand van ballontennis.

### Leren de beweeguitdaging aan te gaan

Hier gaat het om subkerndoel 1; leren deelnemen aan de jongleeruitdaging van ballontennis. Ballontennis past in twee beweegthema's: jongleren en terugslagspelen. Het verschil is dat het bij terugslagspelen gaat om een tegengesteld belang tussen beide spelers. Het gaat er dan om de ballon zo terug te slaan dat de ander er niet bij kan. In het beweegthema jongleren heeft ballontennis een andere uitdaging, namelijk de ballon zo naar de ander spelen

dat die er juist wel goed bij kan en kan terugspelen. Wanneer kinderen op een te jonge leeftijd met ballontennis beginnen, dan zal de activiteit nog een andere uitdaging hebben. Bijvoorbeeld het na elkaar wegslaan van de ballon. In dit eerste kerndoel gaat het erom dat de kinderen leren wat de jongleeruitdaging is.

Dit lukt als de spelers de ballon minimaal vier keer naar elkaar kunnen overspelen. Als dat lukt dan realiseren ze de beweeguitdaging die kenmerkend is voor het beweegthema jongleren, waar ballontennis een onderdeel van is.

De algemene beweeguitdaging van het thema jongleren is: het wegspele en weer terugspelen van een voorwerp oftewel een voorwerp tikkend (slaand) in beweging houden zodat een medespeler het terug kan spelen. De ballon dient zo gespeeld te worden dat de andere speler makkelijk kan terugspelen. In de activiteit beschrijving is terug te lezen dat we de regel hanteren dat elke speler de ballon minstens één keer moet raken voordat de ballon teruggeslagen moet worden. Hierdoor voorkomen we dat de leerling 'dom tegen de ballon gaat slaan', maar de tijd krijgt om de ballon eerst te positioneren voordat die naar de andere speler gaat. In dit kerndoel zorgt de leerkracht ervoor dat het arrangement, de opdracht en regels zo gekozen zijn dat elk tweetal succesvol kan meedoen. Dit is een voorwaarde om het ballontennis te verbeteren (zie subkerndoel 2). Door de ballon maximaal drie keer te raken, moet er binnen twee slagen een goede uitgangspositie worden bereikt waardoor de ballon makkelijk kan worden teruggespeeld.

**Leren verbeteren van de beweeguitdaging**

Hier gaat het om subkerndoel 2 van Leren bewegen: leren verbeteren van de beweegvaardigheid 'slaan'. Kerndoel 1 gaat over het deelnemen aan een specifieke beweeguitdaging, namelijk jongleren. Het bijzondere van samen ballontennis spelen, is dat elke speler rekening moet houden met de andere speler. Bij alleen tennissen met de ballon (soleren) hoeft dat niet. Wanneer het jonglerend

tennissen samen lukt dan zien we bij elke speler de volgende (deel) beweegvaardigheden:

- het kijken naar de aangespeelde ballonbaan;
- het positie kiezen ten opzichte van de ballonbaan;
- het tikkend ontvangen van de ballon;
- het tikkend wegspele van de ballon;
- het kijken naar de weggespeelde ballonbaan.

Subkerndoel 2 gaat over het verbeteren van deze deelbeweegvaardigheden. Afhankelijk van hoe deze deelvaardigheden op elkaar afgestemd zijn, zal een beweger een lager of hoger beweeguitvoeringsniveau vertonen. Bijvoorbeeld wanneer een speler geen goede positie inneemt zal deze ook minder goed de ballon kunnen ontvangen. Als het ontvangen niet goed lukt dan zal het wegspele ook lastiger zijn.

Het verbeteren van deze beweegvaardigheid is niet enkel afhankelijk van de speler, maar ook van de medespeler. Wanneer de medespeler steeds makkelijker de ballon aanspeelt, dan is het ook makkelijker om terug te slaan. Maar wil een goede speler beter worden dan is het juist weer positief als die moeilijkere 'ballonbanen' krijgt aangespeeld. In een gezamenlijke beweegactiviteit is het beter worden geen individuele gelegenheid meer, maar een wederzijds leerproces.

Om de verschillen in de kwaliteit van de beweegvaardigheid te duiden gebruiken we drie beweeguitvoeringsniveaus. Kunnen kinderen binnen hun eigen niveau een betere beweger worden of zelfs een niveaudoorbraak realiseren? Een voorbeeld van niveauaanduidingen bij ballontennis aan groep 5/6:

Niveau 1, 2 en 3	Beweeguitvoering
Gewone beweger (1)	Slaat vier van de zes aangespeelde ballonnen op een wisselende wijze terug zodat de medespeler met moeite de ballon weer kan terugspelen.
Goede beweger (2)	Slaat bijna alle aangespeelde ballonnen op een stabiele wijze terug zodat de medespeler eenvoudig de ballon weer kan terugspelen.
Grandioze beweger (3)	Slaat meestal de ballon stabiel terug en experimenteert met andere manieren om de ballon terug te spelen, waardoor de medespeler de ballon soms moeilijk kan terugspelen.

Voor de kinderen zijn deze niveaoverschillen wel herkenbaar en de meesten hebben de wens om de ballon beter naar de medespeler te slaan. Een niveaudoorbraak van gewoon naar goed is niet eenvoudig, zeker niet voor kinderen met een minder motorisch vermogen en die bijvoorbeeld buiten school om nooit tegen een voorwerp aanslaan.

We gaan ervan uit dat in een gewone groep 40 procent van de kinderen op het eerste niveau blijft. Voor deze kinderen is er te weinig onderwistijd beschikbaar om een hoger niveau te halen. Ze spelen de activiteit per jaar zes keer tien minuten, dan is het lastig om in die tijd echt veel beter te worden. Goede spelers met veel spelevaaring kunnen dit wel, maar de gewone spelers niet. Dat wil niet zeggen dat spelers die op hetzelfde niveau blijven niet beter worden. Binnen hetzelfde niveau kun je ook een beetje beter worden. Bijvoorbeeld de wisselvalligheid van een gewone beweger kan minder worden en daardoor iets stabiel, wat direct gevolgen heeft voor het resultaat. Juist deze kleine verbeteringen verdienen complimenten van de vakleerkracht, wat zorgt voor meer zelfvertrouwen van de speler.

Er is nog een andere reden waarom kinderen die op hetzelfde niveau blijven spelen zich toch verbeteren. Ze verbeteren zich ten opzichte van degene die niet meer spelen en die daardoor waarschijnlijk slechter worden. Verbeteren heeft ook te maken met het behouden van beweegmogelijkheden en daarvoor is 'hetzelfde blijven doen' van groot belang. Als ze niet zouden meespelen, dan is de kans groot dat ze slechter worden. Dus hetzelfde kunnen blijven doen is ook een vorm van beter worden. Een grote groep ongeveer



60 procent zal wel een goede ballontennisser kunnen worden. Er zijn maar ongeveer zes kinderen in een gemiddelde klas (20 procent) die het hoogste niveau zullen halen.

### Leren aanpassen van de beweegsituatie

Het gaat hier om subkerndoel 3: leren aanpassen van de tennis beweegsituatie. Het is allereerst de taak van de vakleerkracht om de beweegsituatie passend te maken voor de doelgroep, zodat elke beweging succesvol kan deelnemen. Wanneer de spelers beter en ouder (groter) worden is

het wenselijk dat de beweegsituatie aangepast wordt, zodat de beweeguitdaging boeiend blijft. Maar we willen niet dat leerlingen hun hele onderwijstijd afhankelijk blijven van de vakleerkracht. Daarom moeten ze ook leren om de beweegsituatie tijdig zelf aan te passen.

Het gaat hier om het toepassen van differentiaties bij ballontennis. Welke aanpassing past het best bij de beweegmogelijkheden van de speler. Belangrijk is dat wij beweegonderwijs willen starten vanuit een succesvolle deelname, waardoor de beweegsituatie altijd aangepast is aan de gewone bewegers (blauwe piste). Wanneer ze daar voldoende hun beweegvaardigheid verbeterd hebben dan stimuleren we de goede spelers om de beweegsituatie moeilijker te maken. Voor de gewone beweging komt dan de keuze of die op de eenvoudige of de complexe situatie wil meespelen.

De lesbeschrijving ballontennis is een gestandaardiseerd eenvoudig aanbod. In de praktijk kunnen allerlei aanpassingen gedaan worden door de vakleerkracht of door de kinderen zelf. Bijvoorbeeld goede tennissers kunnen verder uit elkaar staan, omdat ze harder de ballen stabiel naar elkaar kunnen overspelen. Zo zal ook niet elke bal op precies dezelfde wijze zijn opgeblazen of de leerkracht heeft bewust verschillende grote en zwaarte van ballonnen neergelegd, zodat de kinderen kunnen kiezen met welke bal ze het liefst spelen. Kerndoel 3 gaat over het passend maken van de beweegsituatie. De beweeguitbouw verwijst vooral naar de beweegsituatie. Welke

beweeguitbouw is boeiend voor een bepaalde leeftijdsgroep?

### Individuele differentiaties

Wanneer ballontennis een paar keer achter elkaar wordt aangeboden, bijvoorbeeld in een groepjes lessenreeks (zie de artikelen over verdiepend beweegonderwijs LO Magazine 7 en 8 in 2024 en LO Magazine 1, 2, 3 en 4 in 2025), kunnen de volgende differentiaties ontstaan. De kinderen kunnen kiezen om het speelveld breder en of dieper te maken om de bal makkelijker over te spelen of juist smaller en korter om het moeilijker te maken. Of bijvoorbeeld: als een tweetal drie keer 10 keer heeft overgespeeld, mogen ze ervoor kiezen om allebei een meter naar achteren te gaan, waardoor het lastiger is om over te spelen. Of de bal nog maar twee keer te raken. Of met een racket spelen met een lange steel en zwaarder blad. Of zelfs met twee ballonnen tegelijk te spelen. Er zijn talloze kleine individuele differentiaties mogelijk.

### Vervolg

Bovenstaande drie subkerndoelen zijn onderdeel van het doeldomein Leren bewegen (beweegvorming). In deel 2 gaan we de domeinen Samen bewegen en Betrokken bewegen beschrijven. Ook doen we een voorstel voor een theoretische uitwerking van het beweegthema jongleren. ●



#### Bronnen

SLO (2025). *Definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport*. SLO. Verkregen op 9 februari 2026, van *Definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport - SLO* Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, ... Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Jan Luiting Fonds.

#### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Koen Lahnstein** is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool Freinetschool Delft

**Philip Boot** en **Tony Roozen** zijn vakleerkrachten op basisschool De Horizon in Delft  
**Nick Keijser** is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof in Delft en ambassadeur van de Beweegalliantie

#### Foto's

Anita Riemersma

#### Kernwoorden

definitieve conceptkerndoelen, subkerndoelen, ballontennis, jongleren, terugslagspelen



Veel kinderen in groep 7 en 8 vinden het leuker om met een bal te tennissen dan met een zachte bal of shuttle