

BEWEEGBOEK

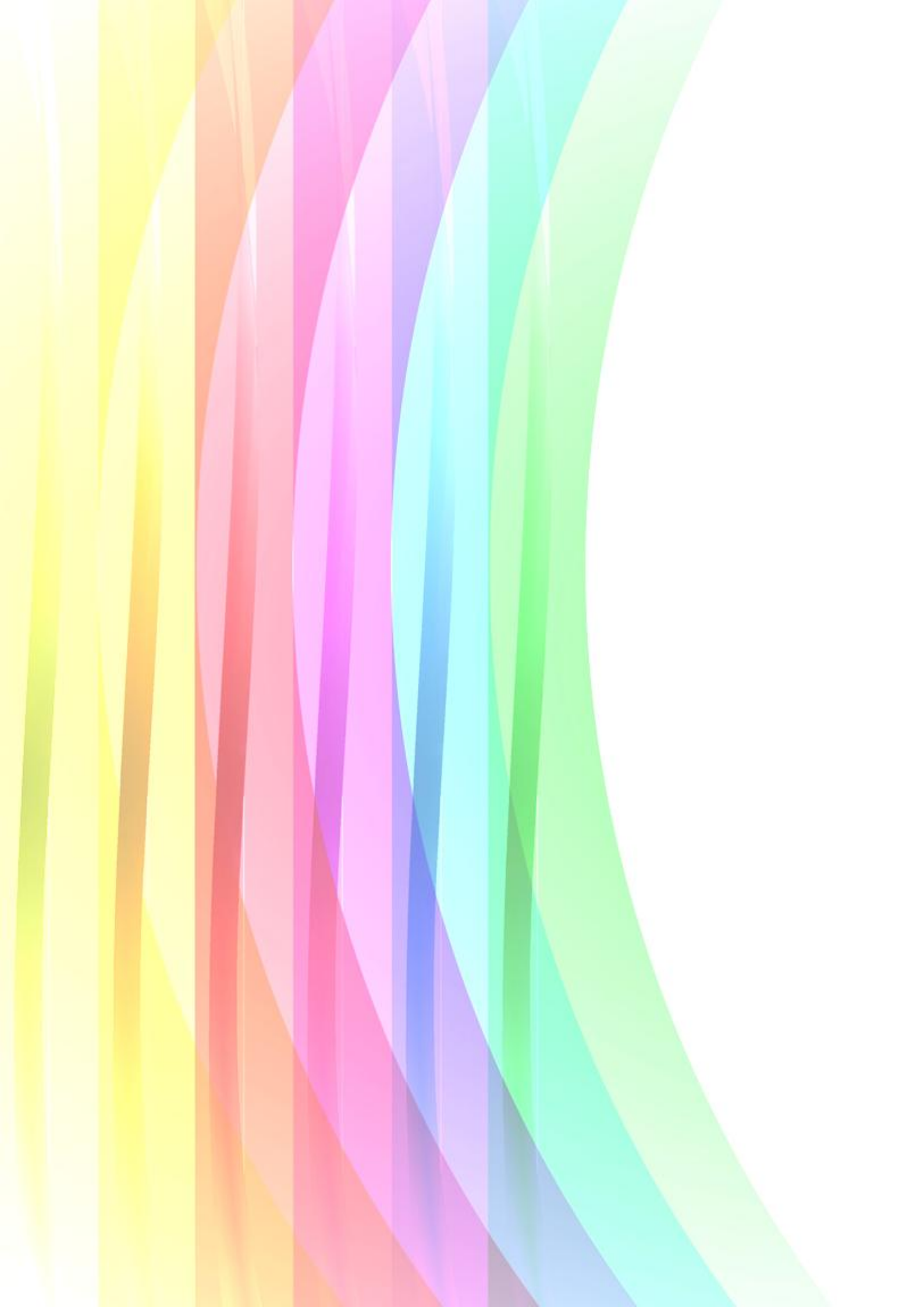


Middin

's Heeren Loo 



GEMIVA-SVG GROEP



Voorwoord

Dit beweegboek is geschreven als samenwerkingsproject door ons als Teamplayers, studenten van ROC Mondriaan en Haagse Academie voor Sportstudies, in opdracht van vier zorgaanbieders: Middin, ASVZ, Gemiva-SVG Groep en 's Heerenloo. Deze organisaties zetten zich in voor mensen met een beperking en ouderen, zowel in de vorm van woonondersteuning als dag- en vrijetijdsbesteding.

Het beweegboek richt zich voornamelijk op het begeleiden van bewegingsactiviteiten bij mensen met een verstandelijke, lichamelijke en/of meervoudige beperking. De inactieve levensstijl die regelmatig voorkomt onder mensen met een verstandelijke en lichamelijke beperking kan invloed hebben op hun gezondheid. Deze inactieve levensstijl houdt in: weinig sporten en in het dagelijks leven een minimum aan bewegen. In combinatie met veel en doorgaans ongezond eten kunnen cliënten overgewicht krijgen en dit overgewicht kan een negatieve invloed op de gezondheid hebben.

Met dit beweegboek kunnen begeleiders op de 'activiteiten centra' en in de woonvormen hun cliënten meer laten bewegen met laagdrempelige, uitdagende en eenvoudig te begrijpen spellen. Door het actiever laten zijn van de cliënten kan bijgedragen worden aan het behouden of verbeteren van hun gezondheid.

Tot slot willen wij alle medestudenten en docenten bedanken voor hun bijdrage in de vorm van informatie, werkondersteuning of commentaar op het door ons ontwikkelde boek. Ook willen wij de medewerkers van Middin, ASVZ, Gemiva-SVG Groep en 's Heerenloo bedanken voor hun bijdrage aan het beweegboek.

In het bijzonder willen wij Sander van Deursen van de Stichting Gehandicapt Kind bedanken voor het delen van zijn kennis van de doelgroep en als sportdocent. Tot slot willen wij Sander Hemmes, adviseur van Middin, bedanken voor zijn rol als contactpersoon tussen ons als Teamplayers en de eerder genoemde zorgaanbieders.

Den Haag, Juni 2013.

Inhoudsopgave

1. Voorblad met logo's van de instanties
2. Voorwoord
3. Inhoudsopgave
4. Handleiding, met daarin:
 - Hoofdstukindeling
 - Gebruik beweegkaarten
 - Indeling van de beweegkaart
 - Specificatie van de beweegkaarten
 - Lichamelijke beperking
 - Inleiding / Afsluiting
 - Makkelijker en moeilijker
 - Makkelijker
 - Moeilijker
 - Algemene tips
 - Aanbieden activiteit
 - Afwisseling activiteiten
 - Specialist inschakelen
5. Algemene tips
6. Beweegkaarten:
 - Geel: Huis tuin en keuken activiteiten
 - Ballonnen 1, 2 en 3
 - Bewegen en muziek 1 en 2
 - Bewegen met gewicht 1 en 2
 - Budget Boccia
 - Dobbelsteenloop
 - Ezelen 1 en 2
 - Interieurspellen
 - Knijpers 1 en 2
 - Lopen en wandelen
 - Pingpongballen 1 en 2
 - Rekken en strekken 1, 2, 3, 4, 5 en 6
 - Samenwerkingsspellen
 - Sjoelen
 - Stoepkrijt
 - Touwtrekken

- **Rood: Ballen**
 - Bal balanceren
 - Bal doorgeven
 - Bal overgooien
 - Bal overrollen
 - Balspel 1: Poortbal
 - Balspel 2: Drijfbal
 - Balspel 3: Hoepelbal
 - Balspel 4: Jeu de Boules
- **Groen: Kegels en blokken**
 - Blokken
 - Bouwen met blokken
 - Kegels
- **Blauw: Parachute**
 - Parachute 1 en 2
- **Paars: Pittenzakjes**
 - Pittenzakjes 1 en 2
- **Oranje: Hoepels en ringen**
 - Hoepel rollen
 - Hoepels als voorwerpen
 - Ringen
 - Stoelen en hoepeldans

7. Literatuur & bronnen

Handleiding

In het beweegboek staan laagdrempelige, uitdagende en uiteenlopende activiteiten. Deze activiteiten zijn binnen in de (huis)kamer of een (sport)lokaal of buiten in de tuin uit te voeren. Enkele activiteiten zijn zowel binnen als buiten uit te voeren.

Het boek is een verzameling van verschillende beweegkaarten en is zo ontwikkeld dat de beweegkaarten uit het boek kunnen worden genomen om te gebruiken. Ter verduidelijking van het beweegboek en de beweegkaarten (structuur en indeling) is hieronder een handleiding geschreven voor het gebruik van dit boek.

Hoofdstukindeling

Het beweegboek is onderverdeeld in verschillende hoofdstukken en op de volgende manieren te onderscheiden van elkaar:

- Onderaan de beweegkaart met de titel van het hoofdstuk
- Aan de buitenrand van de beweegkaart met een kleur

Elk hoofdstuk heeft zijn eigen kleur, zoals hieronder is weergegeven:

- Geel – Huis Tuin en Keukenactiviteiten
- Rood – Ballen
- Groen – Kegels en Blokken
- Blauw – Parachute
- Paars – Pittenzakjes
- Oranje – Ringen en Hoepels

Zoals hierboven te zien is, zijn de hoofdstukken ingedeeld op verschillende materialen. Uitgaande van de materialen die voor handen zijn, kan er een geschikte activiteit worden gekozen voor de cliënten.

Het hoofdstuk 'Huis Tuin en Keukenactiviteiten' is een uitzondering op de indeling in materialen. In dit hoofdstuk wordt uitgegaan van bewegen zonder materiaal of met materialen die zich vrijwel zeker op de locatie bevinden. Hierdoor is er geen noodzaak voor sportmaterialen zoals pittenzakjes, kegels of een parachutedoek.

Gebruik beweegkaarten

De beweegkaarten zijn opdrachten op zich, met een specifiek thema of een specifiek materiaal. Zo kun je bijvoorbeeld een spelletje doen met ballonnen en daarna een heel ander spel met blokken.

Het is aan te raden om veel te variëren met de vele verschillende spellen uit het beweegboek. Zo blijven spellen nieuw en daardoor interessant.

Indeling van de beweegkaart

- **Titel van de leskaart:** vaak met daarin het thema van de leskaart.
- **Iconen:** de iconen staan voor de omgeving waar de activiteit kan worden uitgevoerd en of de activiteit geschikt is voor lichamelijk beperkten.

Dit is het icoon voor binnen



Dit is het icoon voor buiten



- **Benodigheden:** hier staat beschreven welke spullen er nodig zijn voor de activiteit en waarnodig waar de ruimte aan moet voldoen.
- **Opdrachten:** op elke beweegkaart staan meerdere opdrachten. Deze zijn van makkelijk naar moeilijk genummerd, met 1 als makkelijkste opdracht en de hoogste als moeilijkste. Deze nummers corresponderen met de nummers bij 'Organisatie', de foto's op de achterkant en bij 'Aanpassingen maken'. Hierdoor is snel te zien hoe een opdracht wordt uitgevoerd of aangepast.
- **Organisatie:** met hetzelfde cijfer als bij 'Opdrachten' wordt desbetreffende opdracht verder beschreven.
- **Beeldmateriaal:** op elke beweegkaart staan één of twee foto's. Deze foto's ondersteunen de uitleg van desbetreffende opdracht, waarvoor dat het meest nodig is.
- **Aanpassingen maken:** wanneer de opdracht niet soepel verloopt, staan hier één of meerdere oplossingen. Er kan ook een heel andere activiteit worden beschreven met hetzelfde materiaal.

Specificatie van de beweegkaarten

Alle kaarten zijn los te gebruiken opdrachten voor alle doelgroepen. Bepaalde beweegkaarten zullen meer geschikt zijn voor een bepaalde doelgroep dan anderen.

Lichamelijke beperking

Niet alle beweegkaarten zijn geschikt voor alle doelgroepen. Hieronder is een lijst weergegeven met beweegkaarten die (gedeeltelijk) door cliënten met een lichamelijke beperking uitgevoerd kunnen worden.

- Ballonnen 1, 2 en 3
- Rekken en strekken 6
- Samenwerkingsspellen
- Stoepkrijt
- Bal balanceren
- Bal doorgeven
- Bal overrollen
- Blokken
- Kegels
- Parachute 1 en 2 (als deelnemer)
- Pittenzakjes 1 en 2
- Hoepel rollen
- Bewegen en muziek 1*
- Ezelen 1 en 2
- Bewegen met gewicht 1 en 2*
- Bowlen 3D*
- Budget Boccia*
- Touwtrekken*
- Knijpers 2*
- Sjoelen*
- Balspel 3: Hoepelbal

* : beweegkaarten die geschikt zijn voor cliënten met een ernstig (meervoudige) beperking.

Inleidingen / Afsluitingen

Vaak zal er gebruik worden gemaakt van meerdere activiteiten, waardoor een 'les' ontstaat. In dergelijke situatie is het handig om te weten met welke activiteit het beste gestart kan worden of juist afgesloten kan worden.

In principe zijn alle kaarten te gebruiken wanneer dit wenselijk is. Hieronder worden een aantal beweegkaarten gespecificeerd in 'Inleidingen' en 'Afsluitingen'.

Inleidingen:

- Ballonnen 2 en 3 (Geel)
- Dobbelsteenloop (Geel)
- Lopen en wandelen (Geel)
- Rekken en strekken 1, 2, 3, 4, 5 en 6 (Geel)
- Bal doorgeven (Rood)
- Bal overgooien (Rood)
- Bal overrollen (Rood)

Afsluitingen:

- Bewegen en muziek 1 (Geel)
- Knijpers 1 en 2 (Geel)
- Samenwerkingsspellen (Geel)
- Balspel 1, 2, 3 en 4 (Rood)
- Blokken (Groen)
- Kegels (Groen)
- Parachute 1 en 2 (Blauw)
- Pittenzakjes 1 en 2 (Paars)
- Stoelen en hoepeldans (Oranje)

Let op! Dit is geen 'zwart-wit' indeling, maar een indeling gemaakt om inzicht te geven in de geschiktheid van de activiteiten.

Makkelijker en moeilijker

Het kan zo zijn dat een activiteit te makkelijk of te moeilijk is voor een cliënt. Eenvoudig kan de activiteit worden aangepast aan het niveau van de cliënt. Bij elke activiteit staat een beschrijving om het moeilijker te maken voor de cliënten.

Als voorbeeld nemen we: blokken omrollen met een bal. De 6 blokken worden omgerold met een grote bal vanaf 3 meter.

Makkelijker

- Dichterbij gaan staan/blokken dichterbij
- Blokken dichterbij elkaar
- Baan bij de muur maken, zodat de bal niet weg kan en terug rolt
- Blokken bij de muur zetten, zodat de bal via de muur tegen blokken kan
- Smallere baan maken
- Grotere bal
- Pionnen ondersteboven zetten
- Bal van een schuine helling laten rollen
- Meer blokken neerzetten
- Domino effect maken

Moeilijker

- Verder weg gaan staan/blokken verder
- Blokken verder uit elkaar
- Baan in het midden van de kamer
- Brede baan maken
- Kleinere bal
- Brede/grote pionnen gebruiken, die minder snel omvallen
- Schans maken van ordners, de bal moet harder rollen
- Minder blokken neerzetten

Zo is te zien dat er tal van mogelijkheden zijn. Probeer deze mogelijkheden uit bij andere activiteiten. Wellicht ben je nu in staat om zelf de activiteiten makkelijker en/of moeilijker te maken.

Algemene tips

Aanbieden activiteit

Om de cliënten actief te laten bewegen, kun je een aantal dingen doen:

- Plezier is het belangrijkste om de cliënten in beweging te houden. Zorg ervoor dat de activiteit niet te moeilijk is en ook niet te makkelijk. Bij het kopje 'makkelijker en moeilijker' op de vorige pagina staan manieren om de activiteit weer boeiend te krijgen of aan te passen op het niveau van de cliënt.

- Het kan zo zijn dat de motivatie bij de cliënten ontbreekt. Het is belangrijk om de cliënten te stimuleren. Geef ze daarom veel complimenten als het goed gaat en spoor ze aan om door te gaan wanneer ze snel opgeven.

- Probeer de spellen uit te leggen met een voorbeeld. Dit is voor de cliënten makkelijker te begrijpen dan een gesproken uitleg.

Afwisseling activiteiten

Probeer afwisseling te bieden in de verschillende activiteiten. Zo blijft het voor de cliënten interessant.

- Sommige activiteiten zijn geschikt om alleen te doen, andere weer in een groep. Wissel dit af. Zo kunnen ze geconcentreerd individueel bezig zijn of sociaal omgaan met anderen.

- Doe de activiteiten buiten in de tuin wanneer het weer dit toelaat en dit mogelijk (zie pictogram). De frisse buitenlucht is gezond voor de cliënten.

- Het bewegen kan voor de cliënten erg intensief zijn. Zorg ervoor dat inspannende en rustige activiteiten zich afwisselen.

- Kijk tijdens het uitvoeren van de activiteiten goed naar de cliënten.

Raken de cliënten buiten adem of voeren ze de oefeningen door vermoeidheid niet meer goed uit, laat de betreffende cliënt dan even uitrusten.

Specialist inschakelen

Het bewegboek is getest onder deskundige begeleiding van sportdocenten en fysiotherapeuten op zowel verstandelijke als lichamelijke beperkten. Houd er als begeleider rekening mee dat de grens van wat een cliënt kan, bij ieder individu anders is.

Ondanks dat het boek getest is, bestaat er de mogelijkheid dat een cliënt last krijgt van zijn of haar lichaam. Probeer daarom altijd om inzicht te krijgen in de fysieke gesteldheid van de cliënten en wanneer er specifieke problemen zijn, er rekening mee te houden. Mocht er dan toch nog iets gebeuren tijdens het bewegen, schakel dan de hulp in van persoonlijke begeleiders, bewegingsagogen, sportdocenten, fysiotherapeuten, artsen en desnoods eerste hulp diensten.

Wij als Teamplayers, Middin, Gemiva-SVG Groep, 's Heerenloo en ASVZ zijn op geen enkele mogelijkheid aansprakelijk voor fysieke gebreken, klachten of zelfs ongevallen die ontstaan bij het uitvoeren van activiteiten uit dit bewegboek.

Ballonnen 1



Benodigdheden:

Ballonnen, eventueel een ballonpompje, pingpongbal (voor activiteit 3).

Opdracht:

1. Blaas de ballon op en laat deze zo ver mogelijk vliegen.
2. Blaas de ballon op en probeer zo veel mogelijk geluid te maken, door lucht uit de ballon te laten.
3. Blaas de ballon op en probeer de pingpongbal aan de andere kant van de tafel te blazen.

Organisatie:

1. Zorg dat je genoeg ruimte hebt met weinig obstakels.
2. Probeer op verschillende manieren te knijpen, om zo veel mogelijk geluid te maken.
3. Ga tegenover elkaar zitten of staan aan een tafel, met een opgeblazen ballon en de pingpongbal op tafel.

2. Geluid maken met de ballon.



3. Blazen met ballon op de pingpongbal.



Aanpassingen maken:

- Als het bij opdracht 3 te lastig is om goed te kunnen richten met de opgeblazen ballon op de pingpongbal, doe dan een rietje in het tuutje van de ballon.

Ballonnen 2



Benodigdheden:

Ballonnen, eventueel een ballonpompje.

Opdracht:

1. Gooi de ballon in de lucht en vang hem weer op.
2. Gooi de ballon tussen je benen door en vang hem weer op.
3. Gooi de ballon in de lucht en tik bijvoorbeeld je voet aan, of je oor, voor je de ballon weer vangt.
4. Verplaats de ballon door de ruimte.

Organisatie:

1. Zorg dat je genoeg ruimte hebt en er geen obstakels zijn.
2. Neem genoeg ruimte tussen elkaar, zodat je elkaar niet in de weg zit.
3. Als je de activiteit zittend doet, zorg dan dat cliënten vrij kunnen bewegen.
4. Zorg dat je genoeg ruimte hebt en dat er geen obstakels zijn. Verplaatsen mag met de handen, het hoofd, de voeten, etc.

1. Hooghouden van de ballon.



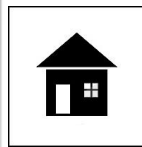
2. Ballon tussen de benen door gooien.



Aanpassingen maken:

- Als de ballon iets minder vol is opgeblazen, beweegt hij sneller en is hij moeilijker hoog te houden.
- Je kunt bij opdracht 3 het aantikken van lichaamsdelen voor je de ballon vangt, moeilijker maken door meerdere lichaamsdelen achter elkaar aan te raken.
- Als het hooghouden van de ballon te makkelijk is, probeer het dan met twee ballonnen tegelijk.

Ballonnen 3



Benodigdheden:

Ballonnen, eventueel een ballonpompje, stoelen en een ruimte van minimaal 6 bij 6 meter.

Opdracht:

1. Speel de ballon zo vaak mogelijk naar elkaar over.
2. Verplaats samen door de ruimte, terwijl je de ballon naar elkaar overspeelt.
3. Duw de ballon tussen elkaars rug of buik en loop naar de overkant.

Organisatie:

1. Dit kan zittend, staand, in een kring, liggend, etc.
2. Je mag de ballon op alle verschillende manier hooghouden, zolang hij de grond maar niet raakt.
3. Wanneer iemand in een rolstoel zit, laat dan iemand staand meelopen en samen de ballon klemmen.

1. De ballon overspelen.



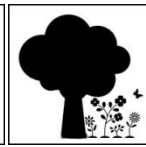
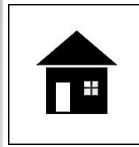
2. De ballon klemmen en lopen.



Aanpassingen maken:

- Wordt het te makkelijk om de ballon hoog te houden, zeker in een kring, neem dan meerdere ballonnen tegelijk.
- Als het klemmen bij opdracht 3 niet lukt met buik of rug, probeer het dan door samen met je handen de ballon tegen elkaar te duwen.

Interieur spellen



Benodigdheden:

Stevige stoelen en tafels, ruime binnenruimte (ruimte waar iedereen kan liggen).

Opdracht:

1. Probeer op vijf manieren op een stoel te zitten.
Bijvoorbeeld: normaal, op je knieën, achterstevoren, etc.
2. Probeer op vijf manieren op de grond te liggen.
Bijvoorbeeld: op je buik, je rug, je zij, etc.
3. Probeer met zo veel mogelijk personen onder de tafel te gaan zitten.

Organisatie:

1. Genoeg stoelen voor iedereen, vrij in de ruimte.
Zorg dat je er achter komt wat de cliënten in de rolstoel wel en niet kunnen.
2. Laat de cliënten zelf bedenken hoe ze de opdracht kunnen uitvoeren, geef ideeën als ze er niet uit komen.
3. Kies een tafel uit die ruim genoeg is voor een aantal cliënten. Zorg dat de cliënten elkaar niet te veel in de weg zitten en als ze willen stoppen, dan gelijk iedereen onder de tafel vandaan halen.

1. Manieren van op een stoel zitten.



3. Zoveel mogelijk cliënten onder de tafel.



Aanpassingen maken:

- Als je teveel cliënten hebt om onder één tafel te krijgen, zet dan een tweede tafel neer.
- Als het goed weer is kunnen al deze activiteiten ook buiten gedaan worden. Denk bijvoorbeeld aan het gebruiken van de pingpongtafel.
- Wanneer cliënten zelf ideeën hebben, mogen ze elkaar ook ondersteunen om dit uit te voeren. Blijf als begeleider wel altijd opletten of het veilig blijft.

Knijpers 1



Benodigdheden:

Knijpers in verschillende kleuren (of kleuren met gekleurde stiften), emmers of pannen.

Opdracht:

1. Versier iemand zo mooi mogelijk met knijpers op zijn kleren.
2. Doe de knijpers op je kleren. Probeer als eerste alle knijpers er af te hebben gehaald en in de emmer te hebben gestopt.
3. In de emmer zitten alle kleuren knijpers. Wie als eerste van elke kleur een knijper op zijn kleren heeft, wint.

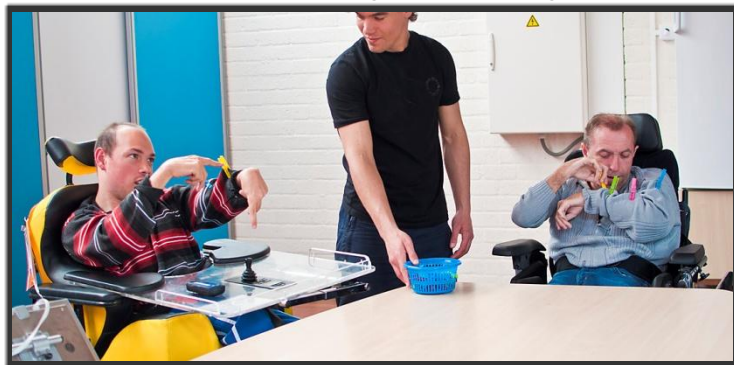
Organisatie:

1. Dit kan in tweetallen of in groepjes worden gespeeld.
2. Dit kan in tweetallen of in groepjes worden gespeeld. Als er groepjes zijn, kun je ervoor kiezen om meerdere mensen vol knijpers te doen.
3. Dit kan alleen of in groepjes worden gespeeld. Hierbij kies je zelf of er één iemand of meerdere personen in je groepje alle kleuren op hun kleren moeten zoeken.

2. Knijpers op je kleren.



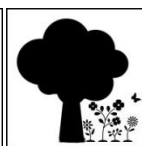
3. Alle kleuren knijpers op je kleren.



Aanpassingen maken:

- Als het zoeken te snel gaat, geef dan de opdracht om iedereen twee van elke kleur te laten zoeken.
- Geef bij het versieren met knijpers een opdracht, bijvoorbeeld alleen op de broek, of alleen op het shirt.

Lopen en wandelen



Benodigdheden:

Veel ruimte (minimaal 10 meter lang, liefst 4 á 5 meter breed) zonder obstakels, muziekinstallatie voor wandelen op muziek.

Opdracht:

Alle opdrachten zijn loop- en wandeloefeningen.

1. Rustig wandelen, vrij door de zaal.
2. Wandelen met grote stappen.
3. Wandelen met snelle stappen en armen mee bewegen.
4. Wandelen op je tenen.
5. Wandelen op je hakken.
6. Wandelen als een beer (wandelen met dezelfde zijde voor qua armen en benen).
7. Wandelen op de maat van muziek.

Organisatie:

- Alle oefeningen kunnen tussen de 1 á 2 minuten worden gedaan. Elke oefening mag meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.
- Wanneer er geen geschikte binnenruimte is, zijn dit ideale loopvormen om buiten te doen. Het is voor cliënten een stuk meer motiverend om in de buitenlucht te lopen dan binnen in een ruimte of zaal.

4. Wandelen op je tenen.



6. Wandelen met dezelfde zijde voor.



Aanpassingen maken:

- Om de mensen met een rolstoel te betrekken bij deze oefening, is het leuk om de cliënt die het best ter been is, de oefening te laten doen, terwijl hij/zij de rolstoel voort duwt.
- Wanneer de cliënten de loopoefeningen goed onder de knie krijgen, kan je er voor kiezen om ze achter elkaar, naast elkaar, in rijtjes, of per tweetal te laten lopen. Hierdoor wordt de oefening gevarieerder en lastiger voor de cliënten, omdat ze hun eigen tempo moeten aanpassen aan dat van anderen. Houd hierbij wel rekening met de langzaamste en snelste loper, door deze niet bij elkaar te laten lopen.

Pingpongballen 1



Benodigdheden:

Pingpongballen, tafels, pannen, emmers.

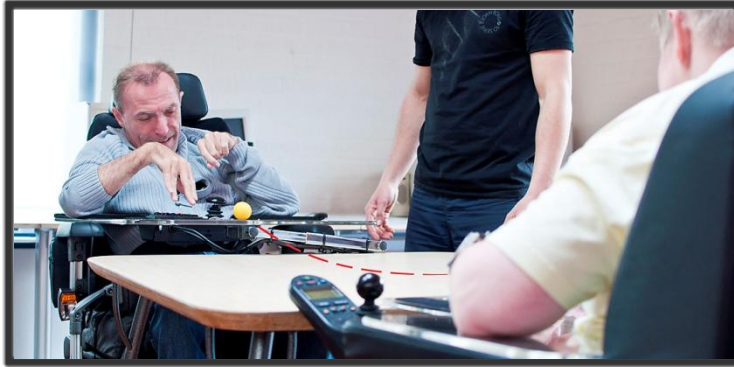
Opdracht:

1. Rol de pingpongbal over de tafel.
2. Rol de pingpongbal over de tafel naar elkaar toe.
3. Stuit de pingpongbal via de grond naar elkaar toe.
4. Stuit met de pingpongbal tegen de muur en zorg dat degene achter je de bal vangt.
5. Stuit met de pingpongbal op tafel, deze moet landen in een pan of emmer.

Organisatie:

1. Ga aan een tafel staan en rol de pingpongbal over de tafel.
2. Ga aan weerszijde van de tafel zitten of staan en rol de pingpongbal naar elkaar toe.
3. Ga tegenover elkaar zitten, op een stoel. Stuit de pingpongbal via de grond naar elkaar toe.
4. Ga achter elkaar zitten/staan. De voorste stuitert de bal tegen de muur, zodat de achterste deze kan vangen.
5. Ga aan een tafel zitten/staan. Stuit de pingpongbal via de tafel in een pan of emmer, aan het einde van de tafel.

2. Rollen naar elkaar met de pingpongbal.



4. Stuiteren naar elkaar met de pingpongbal.



Aanpassingen maken:

- Ga bij het overrollen bij opdracht 2 verder van elkaar vandaan zitten/staan.
- Rol tegelijkertijd een pingpongbal naar elkaar als variatie op opdracht 2.
- Zet bij opdracht 5 de pan of emmer bij het stuiteren verder weg, of zelfs op de grond of een andere tafel.

Pingpongballen 2



Benodigdheden:

Pingpongballen, tafel, rietjes, gladde vloer, kopjes.

Opdracht:

1. Blaas de pingpongbal van de tafel af.
2. Blaas de pingpongbal zo ver mogelijk over de vloer.
3. Blaas door een rietje de pingpongbal naar elkaar toe.
4. Blaas met twee tegen twee de pingpongbal met een rietje naar een doel aan de andere kant van de tafel, bijvoorbeeld een kopje of een pan.

Organisatie:

1. Ga aan een tafel zitten/staan en leg de pingpongbal op de tafel.
2. Ga op de grond zitten/liggen en leg de pingpongbal voor je neer. Zorg dat de vloer (vrijwel) leeg is.
3. Ga tegenover elkaar zitten/staan aan een tafel, met een rietje in je mond en de pingpongbal op tafel.
4. Ga aan een tafel zitten of staan. Iedereen heeft een rietje in zijn mond. Probeer te scoren door de bal tegen het doel van de anderen te blazen.

1. Blazen zonder rietje.



4. Blazen met rietje en doeltjes.

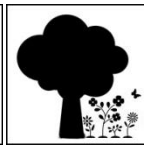


Aanpassingen maken:

Voor opdracht 4:

- Ga verder van elkaar vandaan zitten/staan.
- Maak de doelen groter of kleiner.
- Maak meer doelen op tafel.
- Speel het spel op de grond, in plaats van op tafel.

Rekken en strekken 1



Benodigdheden:

Vlakke ondergrond voor liggende oefeningen, vrije muur van ongeveer 3 meter.

Opdracht:

1. Rekken van de kuiten door te staan met één voet voor en één voet achter. Duw met je handen tegen de muur.
2. Probeer je tenen aan te raken, zonder je benen te buigen.
3. Ga op de grond tegenover elkaar zitten. Spreid je benen een stukje en probeer elkaars handen aan te raken.
4. Houd met één hand de schouder van de ander vast. Breng met de andere hand je hak naar je billen, door je

Organisatie:

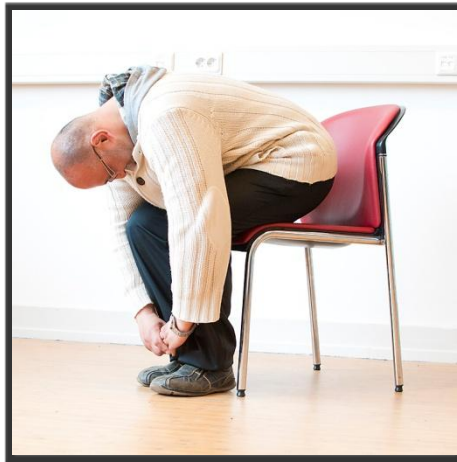
Elke oefening kan +/- 30 seconden lang worden uitgevoerd en meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

1. Zorg voor voldoende ruimte bij de muur en op de grond. De cliënten kunnen naast elkaar staan bij dezelfde muur.
2. Als de cliënten moeite hebben met blijven staan, laat ze dan in tweetallen elkaar ondersteunen.
3. Zet de voetzolen tegen elkaar aan. Hoe leniger de cliënten, hoe minder breed de benen uit elkaar hoeven om elkaars handen te raken.
4. Werk in tweetallen, vrij in de ruimte, of met hulp van de muur. Is het tegelijk rekken te lastig, laat de cliënten één voor één werken.

1. Rekken van de kuiten.



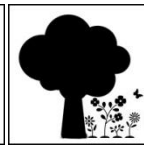
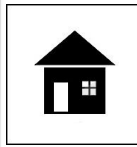
3. Rekken van de onderrug.



Aanpassingen maken:

- Voor de cliënten die gebonden zijn aan de rolstoel, of niet in staat zijn om op de grond te zitten, kan er ook met de handen worden bereikt naar objecten op tafel in zittende positie.
- Ook in zittende positie kan er naar de tenen worden bereikt voor het rekken van de rug en bovenbenen.

Rekken en strekken 2



Benodigdheden:

Vlakte ondergrond voor liggende oefeningen, eventueel een kussentje voor onder de knieën (opdracht 3).

Opdracht:

Alle opdracht zijn oefeningen voor het losmaken van de rugspieren en wervels van de bovenrug.

1. Hef je armen zo hoog mogelijk gestrekt omhoog.
2. Houd één arm gestrekt langs je lichaam en kijk over je andere schouder zo ver mogelijk achterom.
3. Ga op handen en knieën op de grond zitten en maak je rug afwisselend bol en hol.

Organisatie:

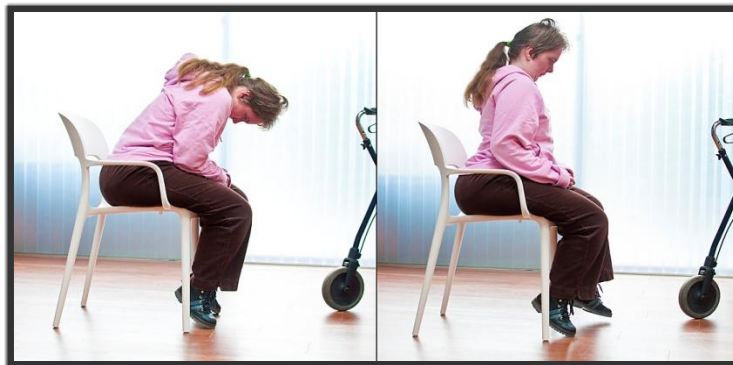
Elke oefening kan +/- 30 seconden lang worden uitgevoerd en meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

1. Houd je armen op het hoogste punt 5 seconden vast.
2. Deze oefening kan zittend, maar werkt beter staand.
Doe de oefening langzaam en houd 5 seconden vast, terwijl je achterom kijkt.
3. Houd zowel bol als hol ongeveer 3 seconden vast.

2. Over je schouder kijken.



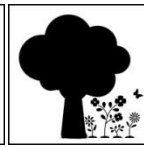
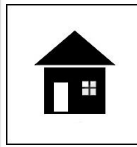
3. Hol en bol maken van je rug.



Aanpassingen maken:

- Voor de mensen in een rolstoel is het handig om bij opdracht 1 hun tafeltje te verwijderen, zodat ze meer ruimte hebben voor het bewegen van hun armen.
- Voor rolstoelgebonden cliënten kan de hol-bol oefening ook zittend worden uitgevoerd. Wel wordt dan iets meer de onderrug losgemaakt dan de bovenrug. Zie hiervoor beweegkaart "Rekken en strekken 3".

Rekken en strekken 3



Benodigdheden:

Vlakke ondergrond voor liggende oefeningen, een stoel voor opdracht 1, eventueel een kussentje voor onder de rug (opdracht 3).

Opdracht:

Alle opdrachten zijn oefeningen voor het losmaken van de rugspieren en wervels van de onderrug.

1. Zit rechtop in een stoel en maak je rug afwisselend hol en bol.
2. Ga rechtop staan, zet je handen tegen je onderrug en laat je bovenlichaam naar achteren kantelen.
3. Ga op de grond liggen, trek je benen op en laat ze afwisselend naar links en rechts zakken.

Organisatie:

Elke oefening kan +/- 30 seconden lang worden uitgevoerd en meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

1. Zittend op een stoel vrij in de ruimte. Houd zowel bol als hol ongeveer 5 seconden vast.
2. Vrij in de ruimte of in tweetallen als er een risico aanwezig is voor omvallen. Doe de oefening langzaam en houd 5 seconden vast.
3. Houd de schouders zo goed mogelijk op de grond, terwijl je je benen naar de zijkant kantelt.

2. Staand je rug rekken.



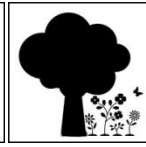
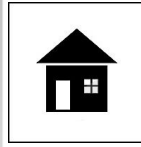
3. Liggend je benen zijwaarts kantelen.



Aanpassingen maken:

- Het kantelen van de onderrug kan ook omgekeerd zittend op een stoel. Houd de rugleuning van de stoel dan vast en kantel net als bij de staande oefening het bovenlichaam naar achteren.
- Voor rolstoelgebonden cliënten kan opdracht 3 worden aangepast: Trek beide armen op tot schouderhoogte en draai één elleboog naar voren en één naar achteren. Hiermee wordt iets meer de bovenrug losgemaakt. Zie hiervoor bewegkaart "Rekken en strekken 2".

Rekken en strekken 4



Benodigdheden:

Vlakke ondergrond, voldoende ruimte om elkaar niet te raken met de oefeningen.

Opdracht:

Alle opdracht zijn oefeningen voor het losmaken van de schouderspieren.

1. Draai je schouders afwisselend naar voren en naar achteren.
2. Hef je armen gestrekt omhoog, naast je en voor je.
3. Draai cirkels met je armen.

Organisatie:

Elke oefening kan +/- 30 seconden lang worden uitgevoerd en meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

1. Deze oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Draai niet te snel en draai zowel naar voren als achteren.
2. Zorg dat er rondom genoeg ruimte is. Hef langzaam en houd 10 seconden vast.
3. Zorg dat er rondom genoeg ruimte is. Sta goed rechtop en draai rustig je armen naar voren en achteren.

1. Schouders naar voren en achteren draaien.



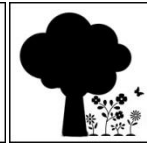
3. Cirkels draaien met je armen.



Aanpassingen maken:

- Varieer bij het draaien van de schouders met naar boven, opzij en naar beneden kijken met het hoofd. Hiermee komt de nek ook nog losser en maak je de schouders meer beweeglijk.
- Probeer zowel kleine als grote cirkels te draaien met je armen en wissel deze af.
- Wanneer de cliënten balans problemen hebben bij het draaien met hun armen (opdracht 3), laat ze dan hun armen één voor één draaien.

Rekken en strekken 5



Benodigheden:

Vlakke ondergrond, vrij stuk muur om tegen aan te staan.

Opdracht:

Alle opdracht zijn oefeningen voor het losmaken van de heupen.

1. Sta op één been en hef met andere been gestrekt omhoog.
2. Ga stevig op twee voeten staan. Zak door de knieën, alsof je op een stoel gaat zitten, ga daarna weer rechtop staan.
3. Sta met je zijkant tegen de muur/bank. Trek één been op en duw met dit been zijwaarts tegen de muur/bank.

Organisatie:

Elke oefening kan +/- 30 seconden lang worden uitgevoerd en meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

1. Vrij in de ruimte, of als er balansproblemen zijn met steun van de muur of elkaar, in tweetallen. De oefening mag met gematigde snelheid worden uitgevoerd.
2. Langzaam zakken, rug rechtop en liefst vrijstaand in de ruimte. Houd op het laagste punt 2 seconden vast.
3. Doe deze oefening met beide benen en trek je been zo hoog mogelijk op, voor je tegen de muur duwt.

2. Door de knieën zakken.



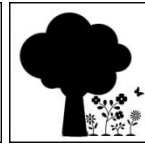
4. Been tegen de muur/bank duwen.



Aanpassingen maken:

- Wanneer er moeite is met het houden van de balans bij alle oefeningen, kan er worden gekozen om in tweetallen te werken. De één beweegt en de ander ondersteunt door vast te houden bij de schouders.

Rekken en strekken 6



Benodigdheden:

Stoelen, ruimte om vrij te bewegen,
muziekinstallatie voor sfeer (niet noodzakelijk).

Opdracht:

1. Draai je hoofd rustig links- en rechtsom.
2. Maak een vuist van je hand en vervolgens strek je je vingers weer uit.
3. Til afzonderlijk je linker- en rechterbeen van de grond.
4. Buig zo ver mogelijk naar voren en houd deze positie +/- 5 seconden vast.
5. Leun naar links of rechts en houd deze positie +/- 5 seconden vast.

Organisatie:

Voor alle opdrachten geldt zittend of staand in een kring.

4. Buig zover mogelijk naar voren.



Aanpassingen maken:

- Gooi met de dobbelsteen om te bepalen hoeveel herhalingen je maakt.

Samenwerkingsspellen



Benodigdheden:

Een klein voorwerp als schat (bij het spel “speurhond”), desnoods extra gekleurde T-shirts.

Opdracht:

1. Regenboogspel: Ga naast iemand staan die iets aan heeft in dezelfde kleur. Zo maak je samen een regenboog.
2. Namenspel: Eén cliënt staat in het midden van een kring. Hij wijst iemand aan en zegt links of rechts. Wie aangewezen wordt, zegt de naam van degene links of rechts van hem. De cliënt in het midden zegt “aap, noot, mies”, dat is de tijd die de aangewezen cliënt heeft om de naam te noemen.
3. Speurhond: Een voorwerp wordt stiekem achter de rug van de cliënten doorgegeven. Een cliënt in het midden moet raden waar het voorwerp is.
4. Imitatiespel: Eén of meerdere cliënten voor de groep. Er wordt een beweging gemaakt en de rest van de groep doet deze beweging na.

Organisatie:

1. Maak één lange rij of kring en blijf in deze vorm staan.
2. Wie te laat is met de naam zeggen, moet in het midden gaan staan.
3. Dit werkt het beste in een kring. Zitten/staan maakt niet uit. Als de cliënt in het midden weet waar het voorwerp is, mag hij kiezen wie er in het midden komt.
4. Dit kan zowel zittend/staand worden uitgevoerd. Denk aan dans, theater en hints als thema's.

3. Speurhond.

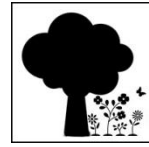


4. Imitatiespel.



Aanpassingen maken:

- Regenboogspel: Neem voor dit spel voor de zekerheid extra T-shirts mee.
- Namenspel: Als het ingewikkeld is, laat de aangewezen cliënt zijn eigen naam zeggen.
- Speurhond: Als het te makkelijk is om het voorwerp te vinden, zorg dan dat er meerdere voorwerpen zijn om te vinden.
- Imitatiespel: Als cliënten dit leuk vinden, kun je er voor kiezen om het uit te breiden tot een dans of voorstelling.



Benodigdheden:

Stoepkrijt, buitenruimte, gelijkmatige tegels, bak of kom, briefjes met opdrachten.

Opdracht:

1. Teken een lijn op de grond. Deze lijn wordt dan een balanceerkoord, waar iedereen overheen mag lopen.
2. Maak een bak met briefjes met daarop opdrachten. Laat iemand een briefje kiezen en zo snel mogelijk de opdracht tekenen met stoepkrijt.
3. Iemand gaat op de grond liggen en de ander tekent de omtrek met stoepkrijt.

Organisatie:

1. Laat iemand de lijn tekenen, of teken deze zelf. De cliënten mogen één voor één over de lijn balanceren.
2. Je kunt dit spel alleen of in groepjes spelen. Hierbij heb je wat ruimte nodig om iedereen te laten tekenen. De opdracht kunnen van alles zijn, zoals dieren, landen, personen, etc.
3. Bij iemand in een rolstoel teken je de omtrek op de muur in plaats van op de grond.

1. Lijnen tekenen om te balanceren.



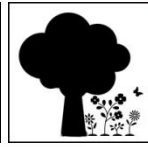
3. Teken elkaars omtrek.



Aanpassingen maken:

- Als bij opdracht 1, één lijn te makkelijk is, dan maak je meerdere lijnen door elkaar. De cliënten moeten dan zorgen dat ze niet tegen elkaar botsen en op de lijn blijven.
- Wanneer je bij opdracht 3 elkaars omtrek hebt getekend, dan kun je deze ook gaan inkleuren.

Bal balanceren



Benodigdheden:

Tennisballen, dienblad, lepels en een bak of pan.

Opdracht:

1. Loop met de bal op het dienblad naar de overkant.
2. Geef het dienblad met de bal erop aan elkaar door.
3. Loop met de bal op de lepel naar de overkant.
4. Iedereen heeft een lepel. Geef de bal door op elkaars lepel.

Organisatie:

1. Houdt de bal op het dienblad, loop ermee naar de overkant en doe de bal in de bak of pan.
2. In een kring, zittend, staand of zittend aan tafel.
3. Houdt de bal op de lepel, loop ermee naar de overkant en doe de bal in de bak of pan.
4. In een kring, zittend, staand of zittend aan tafel.

1. Lopen met de bal op het dienblad.



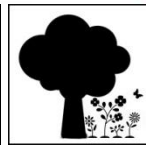
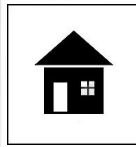
2. Geef het dienblad door.



Aanpassingen maken:

- Je kunt van alle opdrachten een estafettevorm maken, door twee teams naast elkaar de opdracht uit te laten voeren en te kijken wie er het eerste klaar is. Laat bij het lopen bijvoorbeeld iedereen twee keer heen en weer gaan, of het doorgeven twee keer de cirkel rond.
- Als het lastig is om de tennisbal te balanceren op het dienblad, kies dan een andere bal, die groter is of minder makkelijk rolt.

Bal doorgeven



Benodigdheden:

Bal met goede grip, zoals zachte voetbal, of 'gatenbal' met open structuur, ruimte van minimaal 8 meter lang voor opdracht 4.

Opdracht:

1. Geef de bal zijwaarts aan elkaar door.
2. Geef de bal over het hoofd aan elkaar door.
3. Geef de bal tussen je benen door aan elkaar door.
4. Geef de bal door naar achteren en sluit zelf achter aan.

Organisatie:

1. In een rijtje naast elkaar met goede tussenruimte om de bal door te geven.
2. Achter elkaar staan. Bal pas loslaten wanneer je voelt dat de bal door de ander wordt vastgepakt.
3. Ga in een rijtje achter elkaar staan en geef de bal door met twee handen tussen je benen door.
4. Wanneer je de bal hebt doorgegeven, sluit je achter aan in de rij. Hierdoor verplaatst de rij zich door de ruimte.

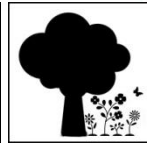
1. Geef de bal zijwaarts door.



Aanpassingen maken:

- Estafette. Twee teams doen opdracht 4 en proberen als eerste over een lijn te zijn.
- In plaats van met een bal doorgeven een ander voorwerp gebruiken, zoals bijvoorbeeld een boek, een paraplu, een kruk, etc.

Bal overgooien



Benodigdheden:

Bal met goede grip, zoals zachte voetbal, of 'gatenbal' met open structuur. Voor opdracht 1, een goede stuiterende bal, zoals een basketbal.

Opdracht:

1. Bal met een stuit naar elkaar overgooien.
2. Gooi de bal met twee handen rond in de kring.
3. Dierennamen, tv-programma's, etc. noemen bij het krijgen van de bal.
4. Met twee ballen overgooien.

Organisatie:

1. Ga staan in een kring. Stuit de bal via de grond naar iemand anders toe.
2. Pas gooien wanneer je oogcontact hebt.
3. Kan ook met elkaars naam noemen, wanneer je de bal naar iemand gooit.
4. Gooi de bal pas wanneer de ander alert klaar staat om de bal te vangen.

2. De bal rondgooien in de kring.



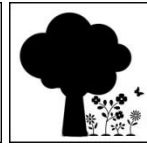
Aanpassingen maken:

- Overgooien in tweetallen of met een kleinere groep.
- Pas de afstand aan op het niveau van de groep.

Ga dicht bij elkaar staan wanneer de bal te vaak naast gaat, of niet aankomt bij de ontvanger.

Ga verder weg staan wanneer het te makkelijk is en het geen uitdaging meer is om te gooien en te vangen.

Bal overrollen



Benodigdheden:

Goed rollende bal, ruime vloer zonder obstakels.

Opdracht:

1. Rol de bal zittend naar elkaar over.
2. Rol de bal over tafel naar de andere cliënt.
3. Noem de naam van degene waar je de bal naartoe rolt.
4. Rollen met twee ballen.

Organisatie:

1. Zittend in een kring met de benen breed. Zorg dat iedereen met de voeten tegen elkaar aan zit, zodat de bal niet uit de kring kan rollen.
2. Let erop dat iedereen de bal krijgt en dat niemand wordt overgeslagen, de beste manier om dit te controleren is door zelf mee te doen.
3. Rol twee ballen tegelijk over, terwijl de kring nog steeds gesloten blijft.

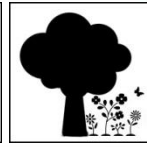
1. Bal zittend overrollen.



Aanpassingen maken:

- Helling maken in het midden van multomappen die met de rug tegen elkaar aan liggen.
- Dierennamen, tv-programma's, etc. noemen bij het krijgen van de bal.
- Bij opdracht 3 kun je er voor de moeilijkheid voor kiezen om twee verschillende ballen te nemen, of zelfs drie ballen te kiezen.

Balspelen 1: Poortbal



Benodigdheden:

Een goed rollende bal, minimaal formaat voetbal, genoeg ruimte met een vloer zonder obstakels.

Opdracht:

Iedereen staat in een kring met gespreide benen. Jouw voeten sluiten aan op die van je buurman. Zo maken je benen dus een poort.

Probeer de bal door elkaars poort te rollen en je eigen poort te verdedigen. Heb je de bal door een poort gerold, dan heb je een punt.

Organisatie:

- Zorg dat iedereen bij de bal kan, dus kies niet een te kleine bal.
- Wanneer er gescoord wordt, hou dan punten bij door te turven. Spreek van te voren af tot hoeveel punten je gaat.
- Zorg dat er rondom en in het midden genoeg ruimte is om de bal te laten rollen.

Poortbal (als voorbeeld een halve kring).



Aanpassingen maken:

Wordt er niet gescoord, dan:

- maak je de afstand kleiner
- laat je de cliënten met één hand verdedigen
- laat je de cliënten met twee ballen tegelijk spelen

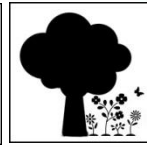
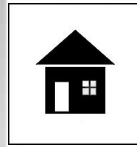
Wordt er te snel gescoord, dan:

- maak je de kring groter, eventueel door de cliënten los van elkaar te zetten
- Pak je een grotere of trager rollende bal

Komt niet iedereen aan de bal, omdat de groep te groot is, dan:

- maak je twee kringen
- doe je als begeleider zelf mee en stuur je het spel

Balspelen 2: Drijfbal



Benodigdheden:

Een goed rollende bal, minimaal formaat voetbal, genoeg ruimte met een vloer zonder obstakels, pittenzakjes of tennisballen om mee te gooien, stoepkrijt voor de lijnen buiten en tape voor de lijnen binnen.

Opdracht:

Trek twee lijnen ongeveer 5 meter van elkaar. Maak vervolgens twee aparte groepen. Elke groep gaat achter zijn eigen lijn staan.

Doel: probeer met pittenzakjes of tennisballen de grote bal in het midden over de lijn van de tegenstander te krijgen.

Organisatie:

- Zorg dat iedereen de bal kan raken, dus kies niet een te kleine bal en zet de lijnen niet te ver uit elkaar.
- Wanneer er gescoord wordt, hou dan punten bij door te turven. Spreek van te voren af tot hoeveel punten je gaat.
- Als de pittenzakjes of tennisballen op zijn, stop dan het spel en zorg dat de partijen weer evenveel gooiemateriaal krijgen.

Drijfbal.



Aanpassingen maken:

Wordt er niet gescoord, dan:

- maak je de afstand kleiner
- laat je de cliënten met twee grote ballen tegelijk spelen

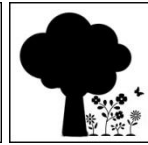
Wordt er te snel gescoord, dan:

- maak je de afstand groter tussen de lijnen
- pak je een kleinere of zwaardere bal voor in het midden

Kan niet iedereen de bal raken, dan:

- zet je de betere werpers verder van de bal vandaan, zodat de mindere werpers dichtbij kunnen staan.

Blokken



Benodigdheden:

Blokken, tafels, tennisballen of pittenzakjes.

Opdracht:

1. Mik met zijn tweeën de blokken om.
2. Mik de blokkentoren om. Je mag drie keer gooien.

Organisatie:

1. De cliënten zitten of staan allebei aan één kant van de tafel. De blokken staan opgesteld zoals bij bowling. Wie het laatste blok omgooit, heeft gewonnen.
2. Maak een toren zoals bij blikwerpen op de kermis, of verzin een eigen toren. Probeer in drie keer gooien, alle blokken om te krijgen.

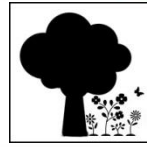
2. Mik de blokkentoren om.



Aanpassingen maken:

- Neem een grotere bal als het te moeilijk is om de blokken te raken bij beide opdrachten.
- Laat de cliënten meer of minder keer gooien bij opdracht 2 als het te moeilijk of te makkelijk is om alle blokken om te krijgen.
- Wanneer de blokken te makkelijk omvallen bij beide opdrachten, kun je de blokken op hun kant zetten. Zo vallen ze minder makkelijk om.

Bouwen met blokken



Benodigdheden:

Blokken, dienblad, stoelen en genoeg ruimte om een grote kring te maken.

Opdracht:

1. Probeer samen een figuur te maken met de blokken.
2. Geef het dienblad door en leg er telkens één blok op.
3. Doorgeven van de blokken en aan het einde een toren maken.

Organisatie:

1. Geef een opdracht, of laat een cliënt een opdracht geven, bijvoorbeeld: 'maak een huis'. Iedereen heeft een aantal blokken voor zich. Om de beurt legt iemand een blok neer en samen beeld je de opdracht uit.
2. Iedereen zit in een kring. Het dienblad wordt doorgegeven, iedereen legt zijn blok er op en geeft het dienblad weer door. Als het dienblad valt, of een blok valt, begint het opnieuw.
3. Aan één kant staat een bak met blokken, aan de andere kant wordt een toren gebouwd. De blokken worden van de ene naar de andere kant doorgegeven.

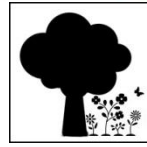
2. Geef het dienblad met blokken door.



Aanpassingen maken:

- **Bedenk voor opdracht 1 verschillende thema's, bijvoorbeeld dieren, of natuur en laat de cliënten hier opdrachten mee bedenken om te bouwen.**
- **Als variatie op opdracht 2 kun je ook het dienblad rond laten gaan en één cliënt de blokken op het dienblad laten leggen. Als de blokken eraf gevallen zijn mag er iemand anders in het midden om de blokken erop te leggen.**
- **Je kunt bij opdracht 3 verschillende manieren bedenken om de toren te bouwen, bijvoorbeeld zo hoog mogelijk, zoveel mogelijk blokken op één blok, een zo lang mogelijke muur, etc.**

Kegels



Benodigdheden:

Kegels (of eventueel blokken), een goed rollende bal, een tafel, stoelen.

Opdracht:

1. Rol de kegels die op de tafel staan om.
2. Rol de kegels die op de grond staan om.
3. Rol de kegels die op de grond staan om door de deken op schoot op te tillen, zodat de bal van de benen af rolt.

Organisatie:

1. Je kunt aan tafel staan, of zitten op een stoel. Maak van de kegels een rijtje naast elkaar, of een driehoek zoals bij bowlen.
2. Maak de afstand tot de kegels groter dan op de tafel. Laat de cliënten om de beurt rollen en houd bij wie de meeste kegels omrolt.

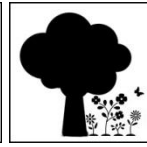
3. Til het laken op om de bal te rollen.



Aanpassingen maken:

- Neem een grotere bal als het te moeilijk is om de kegels te raken.
- Zet de kegels dichterbij wanneer er te weinig kegels worden geraakt.
- Bij opdracht 1 kun je de zijkanten van de tafel afbakenen met de rugleuningen van stoelen, zodat de bal niet aan de zijkant van de tafel af kan rollen.

Parachute 1



Benodigheden:

Een parachutedoek, een groep cliënten van 4 of groter, binnen- of buitenruimte van minimaal 6 bij 6 meter. Bij buiten gebruik, alleen wanneer er weinig wind staat.

Opdracht:

1. Golvende bewegingen maken met de parachute door de rand op en neer te bewegen.
2. Geef de parachute aan elkaar door, zonder dat het midden de grond raakt.
3. Tel af van 3 tot 0 en op nul de parachuterand van laag naar hoog bewegen en vasthouden.
4. Tel af van 3 tot 0 en op nul de parachuterand van laag naar hoog bewegen, vasthouden en iedereen naar het midden toe onder de parachute (iglo).

Organisatie:

1. Iedereen houdt de parachute op gelijke afstand van elkaar aan de rand vast.
2. Geef elke keer kleine stukjes tegelijkertijd door, anders raakt de parachute de grond.
3. Laat één iemand aftellen en de rest luisteren, zodat je allemaal tegelijk werpt.
4. Als de parachute op het hoogste punt is, loopt iedereen naar voren, onder de parachute.

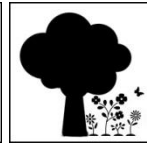
3. De parachute tegelijk omhoog bewegen.



Aanpassingen maken:

- Wanneer er weinig cliënten zijn, kun je het parachutedoek kleiner opvouwen, zodat het makkelijker is om te hanteren.
- Wanneer er een rolstoel bij is, is het leuk om bij opdracht 4 iemand de rolstoel onder het parachutedoek te rijden, of zelfs er onderdoor, zonder het doek te raken. Deze cliënten werpen dan niet zelf mee.
- Wanneer er geen parachutedoek aanwezig is, is deze opdracht ook mogelijk met een laken.

Parachute 2



Benodigdheden:

Een bal van ongeveer formaat voetbal, een parachutedoek, een groep cliënten van 4 of groter, binnen- of buitenruimte van minimaal 6 bij 6 meter. Bij buiten gebruik, alleen wanneer er weinig wind staat.

Opdracht:

1. Maak golvende bewegingen met de parachute door de rand op en neer te bewegen en houd de bal op de parachute in beweging.
2. Vouw de parachute kleiner op en rol de bal naar elkaar toe op het parachutedoek.
3. Tel af van 3 tot 0 en op nul de parachuterand van laag naar hoog bewegen, werp de bal de lucht in.

Organisatie:

1. Iedereen houdt de parachute op gelijke afstand van elkaar aan de rand vast en beweegt de rand op en neer.
2. Zorg dat de parachute klein genoeg is, zodat de bal gaat rollen als iemand de rand omhoog beweegt.
3. Laat één iemand aftellen en de rest luisteren, zodat je allemaal tegelijk werpt.

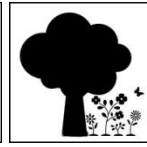
2. De bal naar elkaar toe rollen.



Aanpassingen maken:

- Wanneer er weinig cliënten zijn, kun je het parachutedoek kleiner opvouwen, zodat het makkelijker is om te hanteren.
- Als bij opdracht 1 het bewegen van de bal makkelijk gaat, dan kunnen er meerdere ballen op het parachutedoek worden gelegd.
- Als het werpen van de bal bij opdracht 3 eenmaal lukt, kun je gaan kijken hoe hoog je kunt werpen, of bijvoorbeeld hoe vaak in één minuut.
- Wanneer er geen parachutedoek aanwezig is, is deze opdracht ook mogelijk met een laken.

Pittenzakjes 1



Benodigdheden:

Pittenzakjes, een wasmand of hoepel op de grond, 1 of meerdere stoelen, voor opdracht 2 een lange gang met gladde vloer en weinig obstakels.

Opdracht:

1. Gooi de pittenzakjes in de wasmand of hoepel.
2. Gooi de pittenzakjes zo ver mogelijk door de gang.

Organisatie:

1. Deze opdracht kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Mikken in een hoepel is iets makkelijker dan mikken in een wasmand.
2. Geef bij voorkeur iedere cliënt een andere kleur pittenzak. Probeer in zo min mogelijk keer werpen, de pittenzak aan de andere kant van de gang te krijgen.

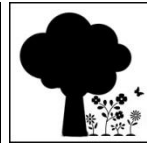
1. Gooi de pittenzakjes in de hoepel.



Aanpassingen maken:

- Als het mikken te lastig gaat en er gaan te weinig pittenzakjes in de hoepel of wasmand, kun je deze dichterbij zetten of er nog een tweede hoepel of wasmand voor of naast leggen.
- Van opdracht 1 kun je een spelletje maken, door meerdere cliënten om een hoepel of wasmand te zetten, ieder met een eigen kleur pittenzakjes. Wie de meeste pittenzakjes erin gooit, wint.
- Bij opdracht 2 is het belangrijk dat de pittenzakjes worden geworpen van waar ze stil komen te liggen. Zo kun je zien hoeveel keer iemand nodig heeft om de overkant te halen.

Pittenzakjes 2



Benodigdheden:

Pittenzakjes, blokken of pionnen, een gladde vloer, 1 of meerdere tafels.

Opdracht:

1. Schuif met de pittenzakjes de pionnen om.
2. Gooi met de pittenzakjes de pionnen om.

Organisatie:

1. Deze opdracht kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Staand kun je het beste op een tafel de pionnen of blokken zetten. Schuif de pittenzakjes met één hand voor je uit naar het doel.
2. Maak een lijn van waarachter de cliënten moeten gooien. Zet de pionnen achter elkaar neer en niet op elkaar. Anders is het na één keer raken gebeurd en moet alles weer opnieuw worden opgebouwd.

1. Schuif de pionnen omver.

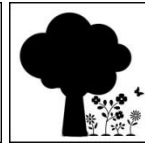


Aanpassingen maken:

- Als het mikken te lastig gaat en er gaan te weinig pionnen om, kun je deze dichterbij zetten of er meer pionnen bij zetten.
- Van beide opdrachten kun je een spelletje maken, door meerdere cliënten om het doel te zetten, ieder met een eigen kleur pittenzakjes. Wie de meeste pionnen om krijgt, wint.

Als het te makkelijk is om de pionnen om te gooien, laat dan de cliënten de pionnen van tafel af gooien, in plaats van alleen maar omver. Je kunt ook variëren door de pionnen rechtop neer te zetten, zodat ze minder snel omvallen.

Hoepel rollen



Benodigdheden:

Hoepels, tafels, pionnen of blokken, binnenruimte van minimaal 5 meter lengte met een vlakke vloer.

Opdracht:

1. Rol de hoepel tussen twee tafels door.
2. Rol de hoepel naar elkaar.
3. Rol met de hoepel de pionnen omver.
4. Rol de hoepel onder een tafel door naar elkaar.

Organisatie:

1. Zet twee tafels op hun kant, met de bladen naar elkaar toe, zet de hoepel tussen de tafels.
2. Ga tegenover elkaar staan of zitten en rol de hoepel naar de ander.
3. Zet pionnen of blokken bij elkaar, op een paar meter afstand van de tafels. Rol de hoepel staand of zittend naar het doel.
Eén persoon rolt, de andere zet de pionnen overeind.
4. Ga allebei aan een kant van een tafel staan en rol de hoepel onder de tafel door naar elkaar toe.

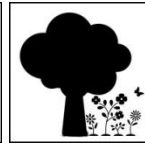
3. Hoepel tussen tafels door met doel.



Aanpassingen maken:

- Zorg voor voldoende ruimte om de hoepel te laten rollen bij alle opdrachten.
- Zet bij opdracht 3 de pionnen verder weg van de tafels als het te makkelijk is, of dichterbij als het te moeilijk is.
- Zet bij opdracht 3 meer pionnen neer als er te weinig gescoord wordt.
- Als bij opdracht 4 de hoepel net niet onder de tafel past, hoog deze dan op met boeken of blokken.

Hoepels als voorwerpen



Benodigdheden:

Hoepels, touw, stoelen, ongeveer 10 pittenzakjes (of blokjes).

Opdracht:

1. Vissen.

Probeer de hoepel als hengel te gebruiken, door hem om de pittenzakjes te gooien. Deze mag je inhalen met het touw.

2. Eiland hinkelen.

Hinkel door de hoepels naar de overkant.

Organisatie:

1. Bind het touw aan de hoepel vast. Vanuit de stoel of staand werpen. Na 5x werpen/proberen mag iemand anders.

2. Er liggen meerdere hoepels in een rij. Neem als het goed gaat een voorwerp mee naar de overkant.

1. Vissen met de hoepel.



Aanpassingen maken:

Wanneer opdracht 1 niet lukt:

- met twee handen gooien.
- de hoepel neerleggen om de pitzzakjes.

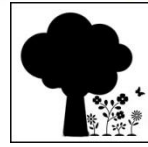
Opdracht 2 makkelijker maken:

- door de hoepels stappen.
- met twee benen springen.

Opdracht 2 moeilijker maken:

- Achteruit in de hoepels stappen, of zelfs springen.

Ringen



Benodigdheden:

Ringen, lang touw of korte touwen aan elkaar, tafels en stoelen, pion en stok voor opdracht 3.

Opdracht:

1. Interieur doolhof. Breng de ring van het begin naar het einde van het touw, dat om tafels en stoelen heen zit.
2. De ring doorschuiven via het touw naar de volgende persoon.
3. Werp de ring om de stok.

Organisatie:

1. Het touw zit tussen de stoelen en tafels door. Maak de ring zo vast dat deze niet van het touw af kan, maar wel van het begin tot het eind kan schuiven.
2. Bind een touw of meerdere touwen tot een cirkel. De cliënten houden de cirkel vast terwijl ze zelf in een kring staan en schuiven de ring naar elkaar door. De kring is dus net zo groot als de gemaakte cirkel.
3. De stok staat in een pion, of wordt door een andere cliënt vast gehouden.

1. Interieur doolhof.



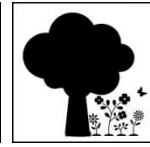
3. Werp de ring om de stok.



Aanpassingen maken:

- Maak bij opdracht 1 meerdere touwen naast elkaar vast, zodat het moeilijker wordt om het goede touw te volgen.
- Als je het touw voor opdracht 1 in een rechte baan spant op 1 meter hoogte, kan een deelnemer in een rolstoel ook meedoen.
- Als het ringwerpen naar de pion niet lukt, ga dan dichterbij staan, of zet meerdere doelen neer.

Stoelen- en hoepeldans



Benodigdheden:

Stoelen, hoepels, muziekinstallatie.

Opdracht:

Stoelen- en hoepeldans:

De cliënten lopen vrij door de ruimte, met muziek aan. Wanneer de muziek uitgaat, moeten de cliënten zo snel mogelijk in een stoel zitten, of in een hoepel staan. Elke keer wordt er één stoel of hoepel weggehaald, zodat er nog maar één iemand over blijft.

Organisatie:

De cliënten dansen om de stoelen en hoepels heen. Haal telkens één stoel of hoepel weg, of laat de cliënt die geen zitplaats had dit doen. Wie het langst over blijft, wint.

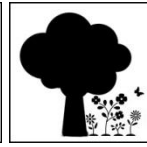
1. Stoelendans.



Aanpassingen maken:

- Iedereen heeft een pittenzakje in de hand. Er staat een wasmand in het midden van de kring. Wanneer de muziek stopt, mag je proberen het pittenzakje in de mand te mikken.
- Bij deze variatie kan iedereen mee blijven doen. Doe eerst deze variatie een aantal keer en ga daarna over naar de stoelen- en hoepeldans.

Bewegen en muziek 1



Benodigdheden:

Stoelen, muziekinstallatie.

Opdracht:

1. De cliënten bewegen zoveel mogelijk als de muziek aan staat, zittend op/in een (rol)stoel. Wanneer de muziek uitgaat, moeten de cliënten zo stil mogelijk zitten.
2. Opdracht 1 in de vrije ruimte, zonder zitten op een stoel (wanneer mogelijk).

Organisatie:

1. De cliënten zitten in een cirkel met de gezichten naar binnen.
2. De cliënten bewegen vrij door de ruimte.

2. Bewegen in de vrije ruimte.



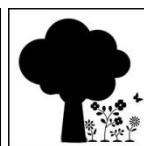
Aanpassingen maken:

- Geef de cliënten de opdracht om alleen armen, benen of hoofd te bewegen.

Opdracht 2:

- Cliënten in een elektrische rolstoel kunnen zelfstandig rijden door de zaal als de muziek aan staat en stilstaan wanneer de muziek stopt.
- Cliënten in een rolstoel kunnen door de beter bewegende cliënten voortgeduwd worden tijdens het bewegen.

Bewegen en muziek 2



Benodigdheden:

Vrije ruimte van minimaal 6 bij 6 meter, eventueel stoelen, muziekinstallatie.

Opdracht:

Voorbeelden van bewegingen op muziek:

1. 4x stappen naar voren/achteren. 4x stappen naar links/rechts. 2x rondje draaien linksom/rechtsom. 4x knie omhoog links/rechts om en om.
2. 4x armen omhoog/omlaag. 4x armen opzij en terug. 4x armen naar voren (schouderhoogte).
3. 4x sprongetjes met gesloten benen. 4x spreidsluit sprongen.

Organisatie:

Vrij in de ruimte met het gezicht naar de begeleider (begeleider heeft gezicht naar de cliënten). De begeleider doet de bewegingen samen met de cliënten, liefst in spiegelbeeld zodat de cliënten dezelfde kant bewegen als de begeleider.

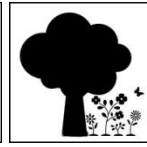
Organisatie van 'Bewegen en muziek 2'.



Aanpassingen maken:

- Zijn de bewegingen voor de cliënten te moeilijk, voer de bewegingen dan langzaam uit en doe de bewegingen groot voor.
- Zijn de bewegingen voor de cliënten te makkelijk, plak ze dan achter elkaar en laat de cliënten zelf onthouden wanneer welke beweging komt.
- Voor rustigere oefeningen kunnen de beweegkaarten 'Rekken en Strecken' worden gebruikt.

Ezelen 1



Benodigdheden:

Stoelen, x-aantal setjes van vier dezelfde voorwerpen; bijvoorbeeld vier kopjes, vier pennen, vier knijpers, etc. (x is afhankelijk van aantal cliënten).

Opdracht:

1. Geef elke cliënt vier (verschillende) voorwerpen en geef ze de opdracht om vier dezelfde voorwerpen te verkrijgen door te ruilen.
2. Geef elke cliënt vier (verschillende) voorwerpen en laat ze op commando één voorwerp doorgeven, totdat één cliënt vier dezelfde voorwerpen heeft.

Organisatie:

1. De cliënten mogen zelfstandig door de ruimte bewegen om te ruilen.
2. De cliënten zitten ver uit elkaar, zodat ze moeten bewegen om het voorwerp door te geven.

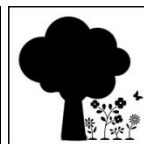
2. Voorwerpen op commando doorgeven.



Aanpassingen maken:

- Wanneer het bij opdracht 2 te snel gaat voor de cliënten kun je ook één cliënt tegelijk een voorwerp door laten geven.
- Maak gebruik van verschillende grootte en zwaarte voorwerpen om door te geven. Denk aan: flessen drinken (zwaar), vaatdoekjes (licht), kopjes (breekbaar, geef de opdracht om voorzichtig te zijn!), paperclips (klein).

Ezelen 2



Benodigdheden:

Vrije ruimte van minimaal 4 bij 4 meter

Opdracht:

Laat de cliënten kleine opdrachten uitvoeren. De cliënt die de opdracht het minst goed of minst snel uitvoert, krijgt een letter. Wanneer iemand 'EZEL' heeft, krijgt deze persoon een extra opdracht om (alleen) uit te voeren.

1. Bijvoorbeeld lichaamsdelen aanraken (hoofd, voeten, knieën, ellebogen, schouders, etc.)
2. Bijvoorbeeld voorwerpen/kleuren aanraken (stoel, deur, vloer, rood, blauw, groen, etc.)

Organisatie:

De cliënten bewegen vrij door de ruimte en hebben genoeg ruimte om zelf te bewegen.

2. Voorbeeld: raak de blauwe stoel aan.

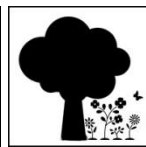


Aanpassingen maken:

- Wanneer de opdrachten te makkelijk zijn voor de cliënten, kun je ze meerdere opdrachten achter elkaar geven.

Bijvoorbeeld: raak eerst je hoofd aan, dan de deur en dan iets roods.

Bewegen met gewicht 1



Benodigdheden:

0,5-1-1,5 liter flessen gevuld met water, stoelen.

Opdracht:

1. Houd de gevulde fles zo lang mogelijk in de lucht.
2. Schud de fles in de lucht heen en weer.
3. Houd de gevulde fles zo lang mogelijk gestrekt voor je borst (links en rechts afwisselen).
3. Elke cliënt heeft een gevuld flesje vast en geven deze op hetzelfde moment aan elkaar door.

Organisatie:

1. De cliënten zitten op een stoel.
2. De cliënten zitten op een stoel.
3. De cliënten zitten op een stoel in de nabijheid van andere cliënten, liefst in een cirkel.

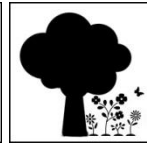
2. Schudden met de fles.



Aanpassingen maken:

- Wanneer het voor de cliënten te gemakkelijk is, kun je een grotere maat flessen pakken.
- Wanneer het voor de cliënten te zwaar is om een 0,5 liter flesje te tillen, vul deze dan niet geheel met water.
- Bij opdracht 3 kunnen er verschillende grootte en zwaarte voorwerpen gebruikt worden om door te geven. Denk aan: vaatdoekjes (licht), kopjes (breekbaar, geef de cliënten de opdracht om voorzichtig te zijn!), paperclip (klein).

Bewegen met gewicht 2



Benodigdheden:

Willekeurig zwaar materiaal, 0,5-1-1,5 liter flessen gevuld met water, stoelen, tafels, gladde vloer, laken.

Opdracht:

1. Zorg dat je het materiaal te pakken krijgt, door het laken naar je toe te trekken.
2. Schuif de fles in de lengte over de lengte van de tafel naar de overkant.
3. Schuif de fles zo ver mogelijk over de vloer.

Organisatie:

1. Eén cliënt zit aan een tafel met daarop een laken. Op het laken ligt een 1,5 liter fles gevuld met water.
2. Twee cliënten zitten op een stoel aan de korte kant van een tafel.
3. Vrije ruimte op de vloer. Tel in hoeveel schuiven je de overkant hebt bereikt.

1. Trek het laken naar je toe.



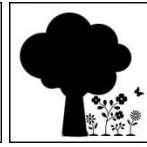
2. Schuif de fles naar de overkant.



Aanpassingen maken:

- Wanneer het voor de cliënten te gemakkelijk is, kun je een grotere maat flessen pakken.
- Wanneer het voor de cliënten te zwaar is om een 0,5 liter flesje te tillen, vul deze dan niet geheel met water.
- De manier waarop geschoven wordt, kun je als begeleider beïnvloeden. Geef bijvoorbeeld de opdracht om met één hand te schuiven.

Bowlen 3D



Benodigdheden:

Touw, (strand)bal, laken, mogelijkheid om touw aan het plafond op te hangen, minimaal 6 lege flessen of blokken (kegels/pionnen)

Opdracht:

1. Slinger de bal naar een cliënt aan de overkant.
2. Slinger de bal in een kring rond en houd de bal in beweging.
3. Slinger met de bal de flessen om.

Organisatie:

1. Tweetallen tegenover elkaar op een stoel of op de grond.
2. Alle cliënten in een cirkel om de slinger heen.
3. Zet de flessen ver uit elkaar, zodat de cliënt(en) vaker moeten slingeren om alle flessen om te krijgen.

2. Cliënten in een cirkel om de slinger.



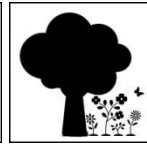
3. Slinger met de bal de flessen om.



Aanpassingen maken:

- Let op: zorg dat de flessen binnen het bereik van de slinger staan, zodat ze wel omgegooid kunnen worden.
- Van opdracht 3 kun je een groepsopdracht maken. Om de beurt slingeren om de flessen om te krijgen.
- Is er geen mogelijkheid om binnen de bal op te hangen aan het plafond, kan dit wel aan een boom buiten.

Budget Boccia



Benodigdheden:

Meerdere multomappen en/of een vlakke plank, bolletjes wol/appels, tafels, groot vel papier, stift.

Opdracht:

1. Houd de multomap of vlakke plank schuin op tafel en rol de bolletjes wol/appels van de helling af.
2. Probeer met driemaal rollen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

Organisatie:

1. Cliënt of begeleider houdt multomap of vlakke plank vast. Cliënt laat boven aan de helling het bolletje wol/appels los.
2. Zelfde als bij 1. Nu probeert de cliënt te mikken om punten te verzamelen, door het bolletje wol/appels op een 'goal' te laten eindigen. Drie 'goals' met elk een eigen waarde van 5, 10 of 15 punten.

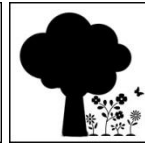
2. Met boccia punten verzamelen.



Aanpassingen maken:

- Als je een lange tafel hebt, is het ook mogelijk met pingpongballen of tennisballen.
- Wanneer er weinig punten gescoord worden, vergroot de aantal plaatsen waar punten te verdienen zijn.
- Wanneer het bolletje niet op een 'goal' komt, maar wel op het vel papier, toch één punt.

Dobbelsteenloop



Benodigdheden:

Veel ruimte (minimaal 10 meter lang, liefst 4 á 5 meter breed) zonder obstakels, dobbelsteen, zes pionnen/blokken.

Opdracht:

Gooi met de dobbelsteen. Het aantal ogen betekent het aantal pionnen/blokken om aan te raken. Geef bij het lopen verschillende opdrachten mee. Denk aan: over de vloer schuiven met je voeten, op je tenen/hakken lopen, zijwaarts verplaatsen (schuifpas), etc.

Organisatie:

Zet de pionnen/blokken niet te dicht bij elkaar, zodat de cliënten een stukje moeten lopen voor ze bij de volgende persoon zijn. Elke oefening mag meerdere keren achter elkaar worden uitgevoerd.

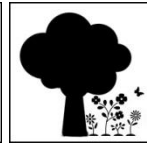
1. Pionnen aantikken.



Aanpassingen maken:

- Om de cliënten in een rolstoel te betrekken, is het leuk om de cliënten die het best ter been zijn, de oefening te laten doen, terwijl hij/zij een rolstoel voortduwt.

Touwtrekken



Benodigdheden:

Dik stevig touw of een grote handdoek (opgerold), overig voorwerp voor markering middenlijn.

Opdracht:

LET OP! BINNEN ALLEEN VOOR MENSEN IN EEN (ELEKTRISCHE) ROLSTOEL, BUITEN VOOR IEDEREEN OP EEN ZACHTE ONDERGROND

1. Touwtrekken 1 tegen 1.
2. *Touwtrekken met twee groepen tegen elkaar totdat één groep over de middenlijn heen is.*

Organisatie:

1. Zet de cliënten in een rolstoel licht gedraaid op de werkrichting recht tegenover elkaar.
2. *Buiten op een zachte ondergrond en in het midden van de twee groepen een middenlijn.*

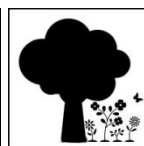
1. Touwtrekken 1 tegen 1.



Aanpassingen maken:

- Wanneer de mogelijkheid er is kunnen in plaats van één handdoek, twee handdoeken gebruikt worden.

Knijpers 2



Benodigdheden:

Knijpers in verschillende kleuren (of kleuren met gekleurde stiften), kussen, eventueel stoelen.

Opdracht:

1. Zet van elke kleur één knijper op je eigen shirt.
2. Geef het kussen door en zorg dat van elke kleur één (of meerdere) knijpers op het kussen komen. Haal ze in de volgende ronde één voor één van het kussen af.
3. Geef het kussen door en zorg dat er knijpers van één kleur op zitten. Haal ze in de volgende ronde één voor één van het kussen af.
4. Geef de cliënten de opdracht om van een bepaalde kleur een aantal knijpers op het kussen te zetten (bijvoorbeeld: 2 rode, 1 groene en 3 blauwe knijpers).

Organisatie:

1. Individueel in de vrije ruimte.
2. Staand of zittend in tweetallen of in een cirkel met meerdere cliënten.
3. Zelfde als 2.
4. Zelfde als 2.

2. Kussen doorgeven met knijpers erop.



Aanpassingen maken:

- Bij een klap gaat het kussen de andere kant op.

Sjoelen



Benodigdheden:

Zo veel mogelijk vaatdoekjes, minimaal vier kopjes, minimaal één tafel.

Opdracht:

1. Veeg de vaatdoekjes over de tafel naar de andere cliënten.
2. Sjoel de vaatdoekjes over tafel in de gaten. Dit mag driemaal met zeven vaatdoekjes.

Organisatie:

1. Aan elk uiteinde van de tafel (korte kant) een cliënt.
2. Turf het aantal vaatdoekjes dat in een 'goal' is geweest (gemaakt met de kopjes).
Respectievelijke score van links naar rechts is:
2, 3, 4, 1.

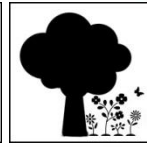
1. Sjoelen met vaatdoekjes naar cliënten.



Aanpassingen maken:

- Wanneer de mogelijkheid er is, zet de opstelling voor opdracht 2 dan vaker uit, zodat iedere cliënt niet zo lang hoeft te wachten.
- Schrijf de score van elke cliënt op en maak een ranglijst.

Balspel 3: Hoepelbal



Benodigdheden:

Een goed rollende bal, minimaal formaat voetbal, genoeg ruimte met een vloer zonder obstakels, stoepkrijt voor de lijnen buiten en tape voor de lijnen binnen, minimaal één hoepel.

Opdracht:

Maak twee aparte groepen. Trek een lijn op de grond en zet de twee teams daar apart achter neer. Eén cliënt van elk team staat met een hoepel op ongeveer 5 meter afstand van de lijn. Eén teamgenoot van de cliënt met de hoepel, probeert de bal door de hoepel te rollen.

Doel: team dat als eerst 10 keer de bal door de hoepel heeft gerold, is de winnaar.

Organisatie:

- Zorg dat iedereen aan de beurt komt.
- Spreek van te voren af tot hoeveel punten je gaat en houdt de punten bij door te turven.
- Raak gerold? Punt en nogmaals rollen.
- Mis gerold? Beurt gaat over naar het andere team.

Hoepelbal.



Aanpassingen maken:

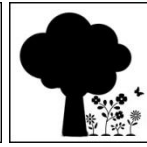
Wordt er niet gescoord, dan:

- maak je de afstand tot aan de hoepel kleiner.
- laat je de cliënt met de hoepel mee bewegen.

Wordt er te snel gescoord, dan:

- maak je de afstand tot aan de hoepel groter.
- laat je de cliënt met de hoepel, de hoepel stilhouden.

Balspel 4: Jeu de Boules



Benodigdheden:

x aantal sets van twee dezelfde ballen, vrije ruimte van minimaal 10 meter lang en 4 á 5 meter breed zonder obstakels, krijt voor buiten en tape voor binnen.

Opdracht:

Maak een lijn op de grond waarachter de cliënten met hun ballen klaar gaan staan. Elke deelnemer heeft twee ballen (dezelfde kleur/bal). Op een afstand van ongeveer 5-6 meter ligt een klein balletje. De cliënt die het dichtst bij het kleine balletje ligt met één van zijn ballen, is de winnaar.

Organisatie:

- Een lijn waarachter de cliënten staan om te rollen.
- Iedere cliënt is in bezit van twee dezelfde ballen (qua kleur en/of grootte).

Jeu de Boules.



Aanpassingen maken:

- Veel cliënten? Maak tweetallen of geef iedere cliënt één bal.
- Maak er een competitie van door de winnaar een punt te geven. Spreek van te voren af tot hoeveel punten je gaat en houd de score bij door te turven.

Literatuur & Bronnen

ASVZ; Beweegactiviteiten laag-, midden-, hoogniveau

Gemiva-SVG Groep Activiteitenboek; Spelen met materialen, versie 2

's Heerenloo Bewegingsagogie; Beweeg je fit! Wie doet er mee? 1^e druk, Apeldoorn, 2011

Mooij, C.; Basisdocument Bewegingsonderwijs, 5^e druk, 2008

Sonneveld, M.H. Sonneveld M.I.; Basisoefeningen Bewegingstherapie, 2000

Teamplayers Handboek; redactie ROC Mondriaan & Haagse Hogeschool, Den Haag, 2012

<http://www.gehandicaptensport.nl/nieuws/beweegboek-voor-mensen-met-een-beperking-gepresenteerd>

Mede ontwikkeld door

Dicke D., Lith J. van; hoofdverantwoordelijke beweegboek versie 1, Teamplayers 2011-2012

Kras F., Pekelsma M.W.; hoofdverantwoordelijke beweegboek versie 2, Teamplayers 2012-2013

Both M. (ASVZ), Hemmes S. (Middin), Hopman I. (ASVZ), Jabaay C. (Gemiva-SVG Groep), Knecht A. de ('s Heerenloo), Linde P. van de (Middin); deelnemers regio-overleg van meewerkende organisaties

Geffen, M. van; advies werkvormen en activiteiten. Docent Haagse Hogeschool richting Sportmanagement

Goch, I. van; delen van websites en informatie. Programmacoördinator Zo kan het ook!

Regt, A. de; hoofdverantwoordelijke fotografie, mede verantwoordelijk voor ontwikkelen beweegactiviteiten

Wieffering, J; delen van kennis en informatie over de doelgroep. Sportdocent bij de SGK