



GOUD
ONBEPERKT GEZOND



Beweeg- en Educatieprogramma GOUD

Beweegprogramma

voor mensen met een verstandelijke beperking

WWW.GOUDONBEPERKTGEZOND.NL/BEWEEGPROGRAMMA



Colofon

Het Beweeg- en Educatieprogramma GOUD is ontwikkeld en onderzocht in een medisch wetenschappelijk onderzoek van de Academische Werkplaats GOUD. GOUD is een samenwerking tussen de sectie Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten Onderzoek, afdeling Huisartsgeneeskunde van het Erasmus MC, en de zorgorganisaties Abrona (Huis ter Heide), Amarant (Tilburg) en Ipse de Bruggen (Zoetermeer). Dit onderzoek is gefinancierd door ZonMw

Update: September 2025

Auteurs educatieprogramma bewegen GOUD

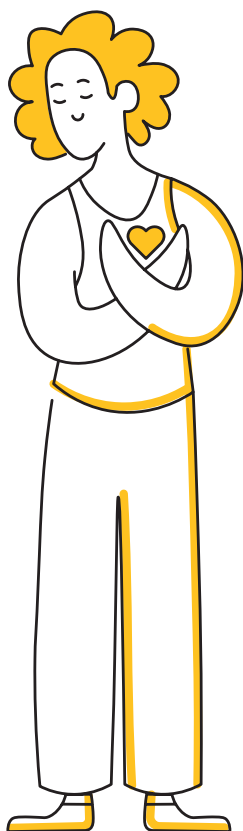
Marjolein Witte
Sigrid van der Meij
Marieke van Schijndel-Speet

Auteurs beweegprogramma GOUD

Idske Meijer
Stijn Weterings
Ruud van Wijck
Marieke van Schijndel-Speet

Klankbordgroep werkplaats

Ineke Bootsman
Marian Davidse
Ria van Duuren
Gaby van Gool
Jan Glorius
Lilian van den Berg



Redacteur/samensteller

Hilair Balsters
Ageeth Wildeman
Ruud van Wijck

Update 2025:

Alyt Oppewal (Erasmus MC, GOUD)
Thessa Hilgenkamp (Erasmus MC, GOUD)
Linda Schumm (Erasmus MC, GOUD)
Anne-Marie Hendrikx (Erasmus MC, GOUD)

Tekstredactie

Ilse van Dongen (Amarant)

De dank van de auteurs gaat uit naar alle personen en organisaties die kritisch meekeken en hun feedback gaven. Speciale dank gaat uit naar Maria Boekhout, Rick Diepenhorst, Liselotte van Disseldorp, Ria van Duuren, Nynke Hoitinga, Annemarieke van der Pols, Sacha Saalbrink en Karin Stolwijk.

De producten van het Beweeg- en Educatieprogramma GOUD zijn online te raadplegen in te downloaden via:
www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma

© Academische Werkplaats GOUD.

Vormgeving

GBE Creative Agency

Academische Werkplaats GOUD

Wytemaweg 80
3015 CN Rotterdam
Postbus 2040
3000 CA Rotterdam
email: info.gvg@ersamusmc.nl
website: www.goudonbeperktgezond.nl

Dit project werd mede mogelijk gemaakt door:



Inhoudsopgave

A Achtergrond programma en randvoorwaarden beweegprogramma	4
A1 Belang van beweegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking	4
A2 Ontwikkeling van het dagprogramma	4
A3 Effectiviteit programma	5
A4 Doel beweegprogramma	5
A5 Relatie educatieprogramma bewegen en beweegprogramma	5
A6 Deelnemers aan het programma	5
A7 Uitvoerders van het programma	6
A8 Voorbereiding start beweegprogramma	7
• <i>Personele inzet</i>	
• <i>Duur en frequentie programma</i>	
• <i>Vorbereidingstijd programma</i>	
• <i>Training bewegingsagogen</i>	
• <i>Benodigde ruimte en materialen</i>	
B Beweegnormen en programmatheorie	8
B1 Hoeveel beweging is nodig?	8
• <i>Nederlandse Norm Gezond bewegen en de Fit norm</i>	
• <i>De combi-norm</i>	
• <i>Meest recente aanvullende beweegadviezen: multi-dimensioneel</i>	
B2 Samenvatting beweegadviezen en feiten	9
B3 Theorie inhoud en opbouw programma	10
• <i>Uithoudingsvermogen</i>	
• <i>Kracht</i>	
• <i>Balans</i>	
• <i>Flexibiliteit</i>	
C Samenstellen en uitvoeren van het programma in de praktijk	11
C1 Doel	11
C2 Voorbereiding	11
C3 keuze van activiteiten	12
C4 Opbouw programma	12
C5 Voorbeeld samenstellen weekprogramma	13
C6 Tips voor het motiveren van cliënten tijdens het programma	14
Samenvatting	15
Beweegbundel	17
Introductie	19
Materialenlijst	20
Toelichting beweegniveau's	22
Activiteiten balans	23
Activiteiten kracht	44
Activiteiten uithoudingsvermogen	62
Cooling down en afsluitende rek- en strekoefeningen	84

A. Achtergrond en randvoorwaarden beweegprogramma

A1 Belang van beweegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking bewegen te weinig. Dat weten we uit praktijkervaring en dit wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Internationaal wordt erkend hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid, juist voor ouderen. Met regelmatig bewegen voorkom je valincidenten en werk je aan behoud van zelfstandigheid en zelfstandig functioneren.

Voor deze groep is bewegen echter niet vanzelfsprekend. Veel mensen met een verstandelijke beperking zijn voor deelname aan beweegactiviteiten afhankelijk van anderen. Met als resultaat weinig beweegervaring. Daarnaast hebben veel mensen met een verstandelijke beperking een beperkt lichaamsbesef, terwijl dit een voorwaarde is om gericht lichaamsdelen te kunnen bewegen en reacties van het lichaam op bewegen te kunnen ervaren. Vanwege hun kwetsbaarheid en problemen bij mobiliteit en balans zijn reguliere beweegactiviteiten niet vanzelfsprekend geschikt voor deze doelgroep. Er is behoefte aan aangepaste beweegactiviteiten en verantwoorde beweegprogramma's, begeleid door professionals.

Om tegemoet te komen aan de vraag, heeft het consortium GOUD een programma ontwikkeld dat bestaat uit een educatieprogramma en een beweegprogramma. Beide programma's vullen elkaar aan.

GOUD is een samenwerkingsverband van het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, de Rijksuniversiteit Groningen, afdeling bewegingswetenschappen en de zorgorganisaties Abrona, te Huis ter Heide, Amarant, te Tilburg en Ipse de Bruggen, te Zwammerdam.

A2 Ontwikkeling van het programma

Het beweegprogramma is gebaseerd op evidence based richtlijnen van het American College of Sports Medicine (1998, aangepast in 2007). De richtlijnen zijn samen met bewegingsexperts uit de genoemde zorgorganisaties vertaald in een beweegprogramma voor ouderen met een verstandelijke beperking. Doelgericht zijn beweegactiviteiten gekozen die het uithoudingsvermogen, balans, kracht en flexibiliteit aanspreken. Er is een bundel samengesteld met voor de doelgroep geschikte beweegactiviteiten. Het educatieprogramma bewegen is geïnspireerd op het gezondheidsbevorderend programma Health Matters, dat in Amerika is ontwikkeld voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (Marks, Sisirak en Heller, 2010). In samenwerking met de afdeling leren en de afdeling logopedie van Abrona is het educatieve programma voor GOUD ontwikkeld. Vervolgens is het voorgelegd aan afdelingen educatie van Ipse de Bruggen en Amarant.

Zowel de uitvoerders van het beweegprogramma als het educatieprogramma ontvingen een eendaagse training. Vervolgens is het programma in totaal 5 dagcentra gedurende 8 maanden lang getest op 81 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking. Bij de uitvoering waren 12 bewegingsagogen betrokken en 21 activiteitenbegeleiders.

Het beweegprogramma en het educatieprogramma werden met veel enthousiasme ontvangen door zowel de deelnemers als de uitvoerders. De senioren met een verstandelijke beperking vonden het leuk om meer te leren over hun lichaam en reacties van hun lichaam op bewegen. Ze waren trots op hun educatieve map en namen met plezier deel aan zowel het educatieve programma als de beweegactiviteiten. Bewegingen die aan het begin van het project nog moeizaam gingen, werden steeds gemakkelijker uitgevoerd, met (mede) als resultaat meer plezier in de beweegactiviteiten. Bewegingsagogen ontwikkelden het beweegprogramma en voerden het uit, samen met de activiteitenbegeleiders. Deze samenwerking verliep uitstekend. Beide groepen professionals vulden elkaar aan.

Vanuit eigen kennis en ervaring stimuleerden zij de cliënten tot actieve deelname aan de activiteiten. Met subsidie van ZonMW en ondersteuning van het Kennisplein Gehandicaptensector zijn beide programma's vervolgens verbeterd en bruikbaar gemaakt voor brede groepen van (potentiële) gebruikers. De belangrijke eerste praktijkervaringen zijn hierin meegenomen. Aansluitend is het aangepaste programma voorgelegd aan ervaren gebruikers en aan potentiële gebruikers, nog onbekend met het programma. Opnieuw zijn ervaringen en opmerkingen verwerkt in het programma. Met als resultaat de huidige versie van de programma's die nu ter beschikking worden gesteld.

A3 Effectiviteit programma

In totaal hebben 66 van de 81 deelnemers gedurende 8 maanden deelgenomen aan het programma. De gezondheid en fitheid van deze deelnemers is zowel aan het begin als aan het einde gemeten. Door deze te vergelijken met de gezondheid van 65 cliënten die participeerden als controlegroep en dagbesteding kregen zoals zij gewend waren, konden uitspraken gedaan worden over de effectiviteit van het programma.

Uit de analyses is gebleken dat deelnemers aan het programma inderdaad meer zijn gaan bewegen. Er was sprake van een consistente trend, waarbij deelnemers verbeterden op hun fitheid en lichamelijke gezondheid. Deelnemers in de controlegroep gingen juist achteruit of bleven op hetzelfde niveau. Doel van het programma, namelijk ouderen structureel in beweging krijgen en houden, om achteruitgang te voorkomen, bleek bereikt.

Met dit multidimensioneel programma is bovendien bewezen dat aanschaf van dure fitnessapparatuur en aanbieden van continu intensieve oefeningen niet nodig zijn. De resultaten kunnen worden bewerkstelligd met groepsgerichte en licht tot matig intensieve activiteiten. Waarbij uiteraard het gezondheidsvoordeel groter wordt naarmate cliënten actiever en langduriger meedoen aan de activiteiten.

A4 Doel beweegprogramma

Het doel van het beweegprogramma is: ouderen structureel in beweging krijgen en houden. Zo wordt achteruitgang in motorische fitheid vertraagd en wordt de ontwikkeling van chronische ziektes, zoals diabetes type II en hart- en vaatziekten, voorkomen en/of vertraagd.

A5 Relatie educatieprogramma en beweegprogramma

Doen en oefenen in de praktijk zijn de beste manieren om nieuwe vaardigheden of nieuw gedrag aan te leren. In het beweegprogramma wordt geoefend met bewegen: stap voor stap worden nieuwe beweegvaardigheden aangeleerd. Echter de meeste mensen met een verstandelijke beperking hebben geringe kennis over hun lichaam. Zij hebben de neiging om te stoppen met bewegen als hun hartslag omhoog gaat of als ze gaan zweten. Dit voelt immers niet prettig of zelfs beangstigend. In het educatieve programma krijgen de deelnemers informatie over de normale reacties van het lichaam op bewegen. In het beweegprogramma, tijdens het doen, worden deze lichamelijke reacties opnieuw aan de orde gesteld, namelijk op het moment dat de deelnemers ze in de praktijk ervaren. En dat is precies de meerwaarde van het educatieprogramma, gecombineerd met het beweegprogramma: in het educatieprogramma worden praktijkervaringen, opgedaan in het beweegprogramma, als voorbeeld genomen. En in het beweegprogramma worden onderwerpen, die in het educatieprogramma zijn besproken, letterlijk in de praktijk gebracht. Zo ondersteunen en versterken beide programma's elkaar.

A6 Deelnemers

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Mensen met dementie of volledig rolstoelafhankelijke mensen hebben in het onderzoek niet meegedaan aan het programma. Waarschijnlijk is voor deze mensen een aangepast programma nodig. De activiteiten worden groepsgewijs aangeboden, in groepen van 8 tot 10 deelnemers. Deelnemers kunnen in de groep van elkaar kunnen leren of bij elkaar zien wat de bedoeling is. Bovendien levert het sociale contacten en gezelligheid op.

A7 Uitvoerders beweegprogramma

Het programma is ontwikkeld voor bewegingsagogen die opgeleid zijn in het aanbieden van beweegactiviteiten aan mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking in Nederland. Verondersteld wordt een relevante mbo opleiding en werkervaring met mensen met een verstandelijke beperking. Het programma kan ook worden voorbereid en uitgevoerd door fysiotherapeuten. In de testfase is het programma uitgevoerd door bewegingsagogen in samenwerking met activiteitenbegeleiders. Elke groep van 8 tot 10 cliënten is begeleid door een bewegingsagoog en een activiteitenbegeleider.

Kunnen de beweegactiviteiten ook alleen door activiteitenbegeleiders worden aangeboden? De betrokken bewegingsdeskundige in de organisatie kan het beste antwoord geven op deze vraag. Een en ander is afhankelijk van de groep en de soort activiteit die wordt uitgevoerd. Soms is wandelen onder begeleiding van de activiteitenbegeleider goed mogelijk. Maar het doen van balansoefeningen met deelnemers acht de bewegingsdeskundige mogelijk onverantwoord.

Activiteitenbegeleiders kunnen zeker leren om beweegactiviteiten aan te bieden aan volwassenen en ouderen met een verstandelijke beperking. De bewegingsdeskundige kan de uitvoering van bepaalde beweegactiviteiten overdragen aan activiteitenbegeleiders en hierbij op afstand coaching bieden. Het advies is echter om de eindverantwoordelijkheid voor het beweegprogramma bij de bewegingsdeskundige te laten.

A8 Voorbereiding start programma

Personele inzet

Iedere organisatie bepaalt zelf de omvang van de groepen waarin de beweegactiviteiten worden uitgevoerd. Het advies is om de groepen niet groter te maken dan 8 tot 10 cliënten. Als cliënten veel ondersteuning en of begeleiding nodig hebben bij het uitvoeren van de beweegactiviteiten, is het aan te raden te groepen kleiner te maken. Ook kunnen activiteitenbegeleiders worden ingezet die de bewegingsagoog ondersteunen bij het uitvoeren van de activiteiten.

Duur en frequentie programma

De frequentie en duur van het beweegprogramma zijn afhankelijk van de logistieke mogelijkheden binnen het dagcentrum en van de bewegingsagoog. In de testfase is het programma drie keer per week uitgevoerd, met een duur van drie kwartier tot een uur. Elke werkdag een half uur bewegen, is echter ook mogelijk. Weet daarbij wel dat gezondheidseffecten (A3) pas optreden als er zeer regelmatig wordt bewogen. Het advies is om minimaal drie keer per week het beweegprogramma aan te bieden, omdat cliënten niet elke dag aanwezig zijn. Zo ontvangt elke cliënt beweegactiviteiten.

Voorbereidingstijd programma

Voordat de bewegingsagogen van start gaan met het beweegprogramma, is het van groot belang dat ze de informatie over de inhoud van het programma, het voorbereiden en het uitvoeren van het programma goed doorlezen. Het werken met een multidimensioneel programma, waarin bewust gekozen wordt voor activiteiten gericht op het trainen van uithoudingsvermogen, balans of kracht zal voor de meeste bewegingsagogen nieuw zijn.

Houd bij het inplannen van de bewegingsdeskundigen rekening met enige voorbereidingstijd. In de testfase van het programma kostte dit ongeveer een kwartier per keer. De voorbereidingstijd kan korter worden naarmate mensen meer ervaring opdoen met het uitvoeren van het programma.

Benodigde ruimte en materialen

Het beweegprogramma wordt bij voorkeur in een gymzaal gegeven. Daar is genoeg vrije ruimte om lekker en intensief te bewegen en de benodigde materialen zijn aanwezig. Is er geen gymzaal bij het dagcentrum, kies dan voor een grote ruimte, bijvoorbeeld een hal of lege activiteitszaal, waarin activiteiten kunnen plaatsvinden. Let op dat de vloer van deze ruimte glad kan zijn en niet alle beweegactiviteiten hier kunnen worden uitgevoerd, in verband met valgevaar.

Voor dit programma hebben we een materialenlijst opgesteld; deze is onderdeel van de beweegbundel. De lijst is bedoeld als hulpmiddel: niet alle materialen zijn nodig om geschikte beweegactiviteiten te kunnen aanbieden. Met ongeveer €750,- kunt u al een prima basisset aan materialen aanschaffen, exclusief nieuwe skelters, fitnessapparatuur.

B. Beweegnormen en theorie programma

B1 Hoeveel bewegen is nodig?

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor het onderhouden en/of verbeteren van de gezondheid. Zo is er overtuigend bewijs dat lichamelijke activiteit positieve effecten heeft op gezondheid, op het ontstaan van verschillende chronische aandoeningen en het verloop ervan, en op levensverwachting.

Bij de opzet van een verantwoord beweegprogramma is (wetenschappelijke) kennis over bewegen (en de effecten daarvan) belangrijk. Graag maken we gebruik van diverse kennisbronnen.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit die nodig is voor de instandhouding of verbetering van de gezondheid wordt beschreven in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze beweegnormen die in Nederland gelden, zijn mede gebaseerd op Internationaal erkende richtlijn van 'American College of Sports Medicine' (ACSM) en de 'American Heart Association' (AHA), ontwikkeld in 1998. De NNGB geeft de voor een positief effect op de gezondheid vereiste minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit per dag. Deze norm verschilt voor iedere leeftijdsgroep. Volgens de NNGB:

Volwassenen (18 tot 55 jaar) dienen ten minste in totaal 30 minuten matig intensief te bewegen op minimaal 5, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Matig lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (snelheid 5 km/uur) of fietsen (snelheid 16 km/uur).

55-plussers hebben dezelfde norm als volwassenen, maar met een aangepaste intensiteit; matig intensief is voor deze groep bijvoorbeeld wandelen met een snelheid van 4 km/uur of fietsen met een snelheid van 10 km/uur.

Fitnorm

Naast de NNGB is er de Fitnorm. Deze norm geeft de minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit aan die noodzakelijk is om de lichamelijke fitheid (het maximale aerobe duuruithoudingsvermogen) te vergroten. Om aan de Fitnorm te voldoen, moet men op minstens 3 dagen van de week ten minste 20 minuten inspannend bewegen. Deze norm is veelal niet haalbaar voor (verstandelijk beperkte) ouderen.

Combinorm

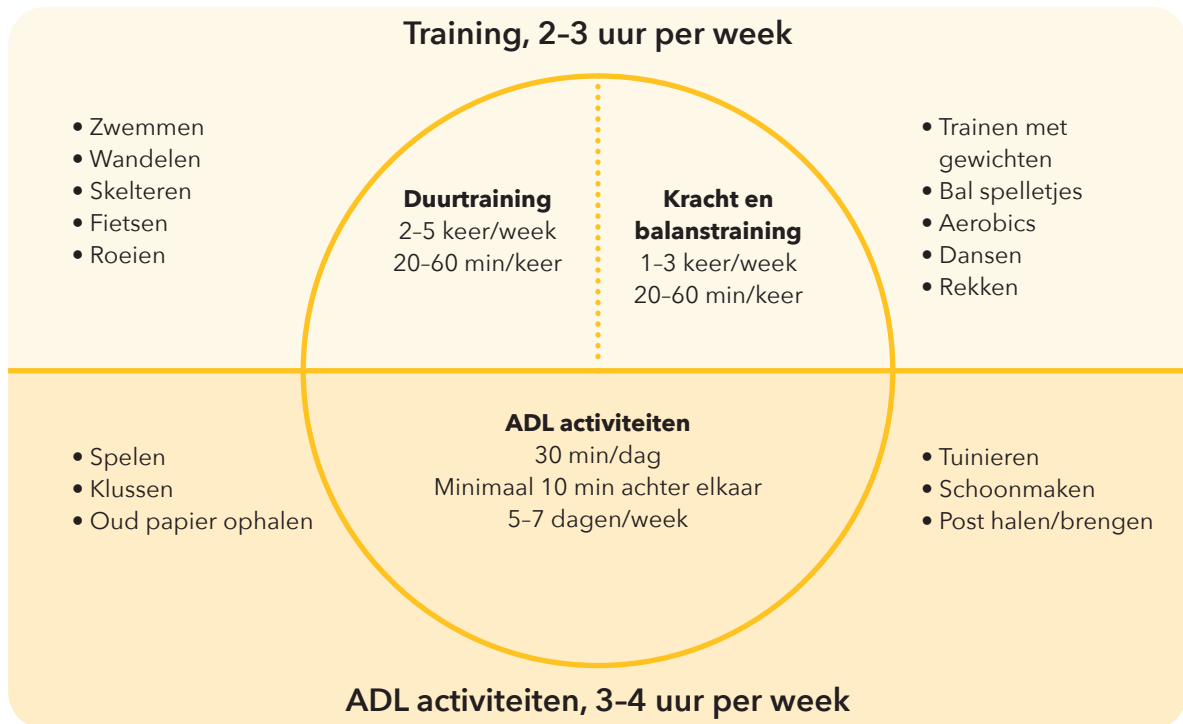
Sinds 2006 is er een verschuiving opgetreden in het beweegstimuleringsbeleid, zowel internationaal als nationaal, waarbij er wordt uitgegaan van de Combinorm in plaats van de NNGB. Volgens deze norm beweegt men voldoende wanneer men voldoet aan de NNGB en/of de Fitnorm.

Meest recente aanvullende beweegadviezen: multidimensioneel

In 2007 heeft het ACSM haar richtlijn op enkele punten aangepast. Routinematige activiteiten van het dagelijks leven worden niet meer gezien als activiteiten die bijdragen aan het voldoen aan de norm voor voldoende bewegen, maar als aanvulling. Verder wordt benadrukt dat extra lichamelijke activiteit naast de aanbevolen minimale hoeveelheid, leidt tot een grotere gezondheidswinst; meer lichamelijke activiteit is beter.

Wat betreft het optellen van lichamelijke activiteit om aan het totaal aantal minuten te voldoen, wordt in de nieuwe richtlijn gesteld dat men minimaal 10 minuten aaneengesloten lichamelijk actief moet zijn. Uit alle recente wijzigingen in internationale richtlijnen wordt duidelijk dat er sprake moet zijn van een uitgebalanceerd palet van lichamelijke activiteit, dat breder is dan alleen 30 minuten eenzijdige lichamelijke activiteit. Een combinatie van matig en zwaar intensieve activiteiten wordt aanbevolen, waarbij men bij voorkeur multidimensioneel, oftewel zowel uithoudingsvermogen, balans, kracht als flexibiliteit traint. Een grafische vertaling hiervan is weergegeven in onderstaand figuur, dat is gebaseerd op de Finse 'physical activity pie' oftewel: 'de Activiteitentaart'.

Activiteitentaart



B2 Samenvatting beweegadviezen en enkele feiten

- Motivatie is de basis voor (meer) bewegen: zorg ervoor dat mensen het leuk vinden! Met andere woorden: kies beweegactiviteiten die aansluiten bij de interesses van de deelnemers. En vergroot het zelfvertrouwen van de deelnemers door de activiteiten stap voor stap op te bouwen in moeilijkheidsgraad.
- De beste manier om te voldoen aan de richtlijnen, is enerzijds bewegen in groepsverband, en anderzijds integreren van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven (neem de trap in plaats van de lift). Omdat mensen met een verstandelijke beperking relatief weinig bewegen en een slechte fitheid hebben, is lichamelijke activiteit in het dagelijks leven al snel een vorm van trainen.
- Ouderen hebben het meeste baat bij een multidimensioneel beweegprogramma; dat is een programma waarin verschillende beweegactiviteiten worden gecombineerd. Zowel aeroob uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit worden aangesproken. En alle aspecten kunnen gecombineerd worden binnen een training.
- De duur en de intensiteit van de activiteit zijn inwisselbaar. Bijvoorbeeld: 30 minuten fietsen kan ook vervangen worden door 15 minuten hardlopen en in plaats van 1 uur fietsen per dag kan 4 keer een kwartier worden gefietst.
- Elke deelnemer kan vooruitgang boeken, ook zonder (meteen) de richtlijnen te halen. Alle beetjes helpen!
- Steeds meer onderzoek toont aan dat beperkte beweegactiviteiten een enorm positief effect kunnen hebben op de gezondheid van mensen met de slechtste fitheid en het laagste niveau van lichamelijke activiteit.
- Het lukt niet altijd om bij mensen met een verstandelijke beperking de intensiteit van de activiteiten te verhogen. Kies dan voor verlengen van de duur van de activiteit. Hoe langer de activiteit, des te meer gezondheidswinst.

B3 Theorie inhoud en opbouw programma

Het beweegprogramma GOUD in het onderzoek: "Meer bewegen binnen dagbesteding" richt zich op het aanbieden van de bovenste helft van de activiteitentaart: het trainingsgedeelte dat werkt aan aerobisch uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit. Voor elke fitheidcomponent zijn er -voor de doelgroep- geschikte activiteiten, naar frequentie, duur en intensiteit. Onderstaande richtlijnen zijn streefwaarden; de beweegactiviteiten in het programma worden stap voor stap opgebouwd in duur, (intensiteit) en frequentie. De streefwaarden zijn gekoppeld aan de richtlijnen van de ACSM en de AHA, 2007.

Aerobisch uithoudingsvermogen

Volgens de richtlijnen is het aanbevelenswaardig om 5 keer per week aandacht te besteden aan het aerobisch uithoudingsvermogen. Het is echter moeilijk om het programma 5 keer per week op het dagcentrum aan te bieden. Uiteraard geldt hoe vaker hoe beter, maar kijk vooral ook wat in het programma past. 30 Minuten per dag actief bewegen blijft daarbij het streven. Deze 30 minuten hoeven niet achter elkaar plaats te vinden; 3 keer 10 aaneengesloten minuten is ook goed. Eerder onderzoek en de praktijk van bewegingsagogen en fysiotherapeuten wijzen uit dat het lastig is om de hartslag van mensen met een verstandelijke beperking omhoog te krijgen door lichamelijke activiteit. Streef naar matig intensieve inspanning. In de wetenschap dat ook een laag intensieve inspanning een positief effect kan hebben op de gezondheid en fitheid van deze doelgroep. Per deelnemer moet bekeken worden welke inspanning haalbaar is, vanuit medisch en motivatie oogpunt. Bouw de activiteiten op in duur en/of intensiteit naargelang de mogelijkheden van de cliënt.

Kracht

Het is aanbevelingswaardig om minimaal 2 keer per week krachtoefeningen te doen. Bij kracht wordt meestal gesproken over het aantal herhalingen(10-15-20), en niet over de duur van de oefening. Het is het beste om per keer 8 - 10 oefeningen doen, gericht op grote spiergroepen. Elke spiergroep moet in minimaal 2 verschillende oefeningen getraind worden. Vaak worden in een oefening meerdere spiergroepen tegelijkertijd getraind. Eerst traint de deelnemer de grote spiergroepen (benen, borst en rug) en daarna de kleine spiergroepen (arm, schouder). Eerst worden multi-joint oefeningen gedaan en pas daarna eventuele uni-joint oefeningen. Het is veruit het beste om alle te trainen spiergroepen tijdens elke sessie aan bod te laten komen.

Voor ouderen is een laag intensieve tot matig intensieve training het meest geschikt; zo wordt letsel voorkomen. Organisatorisch is het vaak moeilijk om voor elk individu een apart krachtrainingsprogramma op te stellen en uit te voeren. De krachtoefeningen worden veelal in groepen aangeboden. Bekijk per deelnemer hoeveel inspanning het uitvoeren van de oefening hem of haar kost en hoeveel herhalingen gewenst zijn voor een laag tot matig intensieve inspanning. Als de deelnemers vooruit gaan en zij de oefeningen redelijk gemakkelijk kunnen uitvoeren, kunnen zwaardere oefeningen worden aangeboden of de oefeningen vaker worden herhaald. Een maandelijkse evaluatie en aanpassing van het programma is aanbevolen.

Balans

Balansoefeningen zijn pas zinvol als deze minimaal 2 keer per week gedurende 10 minuten worden gedaan. Bij balans speelt niet zozeer de intensiteit, maar vooral de moeilijkheidsgraad van de oefening. Over het algemeen wordt aanbevolen om te beginnen met relatief gemakkelijk uitvoerbare balansoefeningen en deze in moeilijkheidsgraad stap voor stap op te bouwen. Een gesloten keten (vasthouden) is gemakkelijker dan een open keten (los staan) en een groot steunvlak is gemakkelijker dan een klein steunvlak.

Flexibiliteit

Bij iedere training is het belangrijk om ook statische en dynamische stretchoefeningen te doen voor minimaal 10 minuten per keer.

C. Samenstellen en uitvoeren van het programma in de praktijk

C1 Doel

Belangrijkste doel is: bevorderen van het plezier in bewegen en ervoor zorgen dat regelmatig bewegen onderdeel wordt van het dagelijks leven van deelnemers. Het is dus belangrijk dat deelnemers de beweegactiviteiten volhouden en leuk blijven vinden. Overvragen heeft een negatieve invloed op de motivatie van de deelnemers.

“Een deelnemer was in het begin nauwelijks te motiveren. Maar dat veranderde wel. Na een poosje holde ze tijdens het wandelen regelmatig achter een bal aan. Later werd ze ook enthousiast over fietsen en kreeg zij een driewieler. Die gebruikt ze bijna elke dag. Er is echt iets veranderd bij haar!”

C2 Voorbereiding

Kenmerken van deelnemers

Voorafgaand aan de start van het programma is het belangrijk om een goede inschatting te maken van de deelnemers en hun cognitieve, motorische en sociaal affectieve vaardigheden. Deze informatie is waarschijnlijk beschikbaar via de woonbegeleiders of de begeleiding bij de dagbesteding. Het is verstandig om een groep samen te stellen van deelnemers met ongeveer hetzelfde beweegniveau.

Locatie

De beweeglocatie is heel belangrijk. Schat van te voren goed in welke trainingslocatie het meest geschikt is en kijk goed naar de (on)mogelijkheden van deze locatie. Een gymzaal is het beste; immers in een sportruimte is het logisch om te gaan bewegen. Als een andere ruimte gekozen moet worden, beoordeel dan zorgvuldig of de vloer niet te glad is.

Materiaal

Zorg voor een goede hoeveelheid basis trainingsmateriaal, zoals touwtjes, hoepels, verschillende soorten ballen, pittenzakjes, blokken, stokken, enzovoort. Zo kan er eindeloos gevarieerd worden! Een materialenlijst is opgenomen in de beweegbundel van dit programma.

Veiligheid

Veiligheid van de deelnemer staat altijd voorop! Een gladde vloer kan gevaarlijk zijn en bij een aantal oefeningen is het beter om met (minimaal) twee begeleiders te zijn. Let ook goed op de kleding van de deelnemers: sieraden af en goede schoenen aan, om valrisico of ander letsel te voorkomen. Aandacht voor de kleding kan positief bijdragen aan de ‘mindset’: bewegen is een serieuze activiteit.

Samenwerking activiteitenbegeleiders

Het is heel belangrijk om goed samen te werken met de activiteitenbegeleiders die de beweegactiviteiten mee uitvoeren. Zij kennen het niveau van iedere deelnemer, kunnen assisteren en soms ook van te voren de deelnemers motiveren en voorbereiden op wat er komen gaat. Tot de voorbereiding hoort dus ook de activiteitenbegeleiders informeren over wat er van hen wordt verwacht. Dit maakt dat de training veel soepeler verloopt; met als gevolg meer trainingsplezier bij de deelnemers. Vanaf het begin is het goed om de lijnen kort te houden. Ga als bewegingsagogen om tafel met de activiteitenbegeleiders. Zo leer je elkaar kennen en dat maakt het gemakkelijker om even te bellen met elkaar als er iets is. Maak ook afspraken over wie wat doet. En denk aan het contact houden met de woonbegeleiders van deelnemers.

Koppeling met educatieprogramma

Activiteitenbegeleiders voeren het educatieprogramma uit. Een aantal activiteiten zijn gekoppeld aan beweegactiviteiten. Bekijk samen met de activiteitenbegeleider welk thema er in het educatieprogramma die week aan bod komt en hoe een link gelegd kan worden naar het educatieprogramma. Dit heeft zeker meerwaarde.

C3 Keuze van beweegactiviteiten

Het is belangrijk om bewust te kiezen voor activiteiten die uithoudingsvermogen, balans, kracht en flexibiliteit aanspreken. De beweegbundel bij programma is hiervoor heel goed bruikbaar. In de praktijk is het zo dat vooral activiteiten gericht op het uithoudingsvermogen ook de balans en kracht aanspreken. Dat is prima; het gaat om het maken van bewuste keuzes en weten welke componenten getraind worden. Betrek de deelnemers zo veel mogelijk bij het programma. Laat ze bijvoorbeeld meedenken over de invulling van de les, of meehelpen met opzetten en afbreken. Dit werkt motiverend en stimulerend!

C4 Opbouw van het programma

Het is verstandig om het programma stap voor stap op te bouwen. In deze opbouw zijn drie verschillende fases te onderscheiden: de initiatiefase, de opbouwfase en de fase van behoud.

In de **initiatiefase** maken de deelnemers kennis met de verschillende activiteiten. Er ligt nog weinig tot geen nadruk op de intensiteit en duur van de activiteit. In de **initiatiefase** zijn de volgende doelen belangrijk:

- De deelnemers krijgen meer kennis van het belang van bewegen voor de gezondheid;
- voor elke deelnemer wordt inzichtelijk of er eventuele drempels zijn voor het deelnemen aan beweegactiviteiten en wat hiervoor nodig is;
- de deelnemers maken kennis met activiteiten;
- de deelnemers krijgen plezier in en zelfvertrouwen bij het uitvoeren van de beweegactiviteiten;
- de deelnemers worden zich bewust van en verkennen de mogelijkheden van hun eigen lichaam.

Deelnemers doen mee aan het programma in een groep van leeftijdsgenoten met een verstandelijke beperking. Samen doen geeft plezier en werkt motiverend. Deelnemers zien dat anderen ook meedoen en dat het niet eng is. Afhankelijk van het niveau van de deelnemers, helpen zij elkaar bij activiteiten. Begeleiders creëren een veilige sfeer en geven het goede voorbeeld. Het herhalen van activiteiten is belangrijk. Herhaling draagt bij aan herkenbaarheid en bevordert de ontwikkeling van vaardigheden bij de deelnemers. Dit heeft vervolgens een positieve invloed op het zelfvertrouwen van de deelnemers. Elke deelnemer doet mee op zijn/ haar niveau en de mogelijkheden om te leren, worden daarop afgestemd. De initiatiefase duurt doorgaans 4 tot 6 weken.

In de fase van opbouw zijn de volgende doelen belangrijk:

- deelnemers werken aan de opbouw van de intensiteit en duur van de activiteiten;
- deelnemers kunnen de activiteiten goed uitvoeren en voelen zich fitter (prettiger);
- deelnemers zijn trots op de prestatie die zij leveren.

Als het uitvoeren van de oefeningen goed gaat, kunnen duur en/of intensiteit van de activiteiten stapsgewijs worden opgebouwd. Voorwaarde is dat de deelnemers de activiteit leuk blijven vinden, ook al worden zij nu aangemoedigd meer inspanning te leveren. Indien de deelnemer non-verbaal of verbaal aangeeft het te zwaar te vinden, dan kan besloten worden om een stap terug te doen in intensiteit en of duur van de oefeningen. De deelnemers worden beloond voor hun inspanningen. Zij krijgen positieve feedback van begeleiders. Ook kunnen in een persoonlijke map of schrift prestaties worden beschreven en deelname aan activiteiten via stempels of stickers zichtbaar worden gemaakt. De duur van de opbouwfase verschilt per groep. Ook kan het zijn dat de fase van opbouw en fase van behoud elkaar opvolgen tot het optimale niveau is bereikt.

Belangrijk is dat eerst wordt gewerkt aan het behalen van de gestreefde duur van de activiteit. Als deze duur behaald is kan stap voor stap worden geprobeerd om de intensiteit waarmee de deelnemer de activiteit uitvoert, te verhogen. Deze volgorde is gekozen om de deelnemers het plezier te laten behouden in bewegen. Lukt het niet om de intensiteit te verhogen of gaat dit ten koste van de motivatie van de deelnemer om op langere termijn te blijven deelnemen aan het programma, probeer dan om de duur van de activiteiten nog verder te verlengen. Houd hierbij opnieuw in de gaten dat het verlengen van de duur van de activiteiten niet ten koste gaat van de motivatie van de deelnemer.

Andersom is het natuurlijk ook mogelijk dat sommige cliënten de streefwaardes gemakkelijk halen. Zorg dan dat de cliënt voldoende wordt uitgedaagd en probeer de duur en intensiteit of moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten te verhogen c.q. te vergroten. In de fase van behoud zijn de volgende doelstellingen belangrijk:

- de deelnemers handhaven de intensiteit en duur van de oefeningen;
- de deelnemers voelen zich trots op de prestatie die zij leveren;
- het bewegen is vast onderdeel geworden van ieders leefpatroon;
- deelnemers voelen zich fitter en prettiger.

De begeleiding van deze fase is vergelijkbaar met de begeleiding in de opbouwfase.

“We werkten met een vaste lesopbouw. Een spel als warming up. Daarna de kern van de les. En rekoefeningen voor belangrijke spiergroepen als cooling down. Heel herkenbaar voor de deelnemers. Hoe meer je herhaalt, hoe gemakkelijker zij de les kunnen volgen.”

C5 Voorbeeld samenstellen weekprogramma

In het project “Meer bewegen binnen dagbesteding” is het beweegprogramma drie keer per week uitgevoerd. De tabel toont een voorbeeld van een trainingsweek, waarbij voor elke fase een streefwaarde wordt gegeven voor de duur en/of intensiteit. Bij activiteiten gericht op het uithoudingsvermogen wordt een percentage van de hartslagreserve als streefwaarde genoemd. De hartslagreserve is het verschil tussen hartslag in rust en maximale hartslag. Bijvoorbeeld als iemand een hartslag in rust van 60 heeft, en de (geschatte) maximale hartslag is 180, dan is zijn hartslagreserve $(180-60)=120$. Als deze persoon wil trainen met een hartslagreserve van 40% dan is de streefwaarde van zijn hartslag 108. Dit is te berekenen met de volgende formule:

*Trainingshartslag = rusthartslag + (hartslagreserve*40%) = $60+(120*40\%)=108$.*

Doel is het behalen van de streefwaardes aan het einde van de betreffende fase. Als gaandeweg blijkt dat de inspanningsintensiteit niet of moeizaam verhoogd kan worden, kijk dan naar verlenging van de duur van de activiteiten (zie ook alinea: ‘verhouding duur en intensiteit’). Het idee is dat de duur van de activiteiten langzaam wordt opgebouwd en dat stap voor stap naar de streefwaardes wordt toegewerkt. In de tabel wordt bij elke fase de streefwaarde weergegeven. De in de tabel aangegeven tijd in minuten is de netto streeftijd waarin een deelnemer bezig is met de betreffende beweegactiviteit. Afhankelijk van de individuele mogelijkheden, basisfitheid, interesse in en ervaring met de beweegactiviteiten worden de gestreefde waardes (binnen de fase) langzaam of snel behaald.

Tabel: Richtlijn beweegprogramma: inhoud, frequentie, duur en intensiteit van activiteiten in de initiatiefase, opbouwfase en fase van behoud.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
	Uithoudingsvermogen	Uithoudingsvermogen	Uithoudingsvermogen
Initiatie (6 weken)	10 min HR 20-30%	15 min HR 20-30%	10 min HR 20-30%
Opbouw (14 weken)	15-20 min HR 40-60%	20-30 min HR 40-60%	15-20 min HR 40-60%
Behoud (vervolg)	15-20 min HR 40-60%	20-30 min HR 40-60%	15-20 min HR 40-60%
	Kracht	Balans	Kracht Balans
Initiatie (6 weken)	10 min	5 min	10 min 5 min
Opbouw (14 weken)	15 min	10 min	15 min 10 min
Behoud (vervolg)	15 min	10 min	15 min 10 min
	Flexibiliteit	Flexibiliteit	Flexibiliteit
Alle fasen	5 min	5 min	5 min

C6 Tips voor het motiveren van deelnemers tijdens het programma

- Zorg dat activiteiten zoveel mogelijk aansluiten bij de behoefte/bewegingsvraag van de deelnemers. Dit gaat gemakkelijker als de groepsleden een vergelijkbaar beweegniveau hebben.
- Houd de lessen uitdagend, maar wel simpel zodat iedereen goed mee kan blijven doen. Dit geeft de deelnemers een positief gevoel en zelfvertrouwen. Let op dat mensen niet overvraagd, maar ook niet ondervraagd worden.
- Blijf herhalen, herhalen en herhalen...
- Veel activiteiten kunnen op muziek, dit is erg stimulerend. Check regelmatig of de deelnemers de muziek als positief ervaren. Soms geeft muziek te veel aan prikkels.
- Pas activiteiten aan bij een thema. Bijvoorbeeld een pakjesrace met Sinterklaas of sneeuwballen gooien in de winter.
- Laat de deelnemer meedenken met de keuze voor een activiteit. Bijvoorbeeld: als iemand jarig is, mag hij een spel verzinnen.
- Laat de deelnemers meehelpen met klaarzetten en opruimen, ook tijdens de les. Laat hen bijvoorbeeld zelf de pion omdraaien.
- Neem zelf een actieve houding aan, en vraag ook de activiteitenbegeleider om dat te doen.
- Stimuleer deelnemers continu en geef positieve feedback.
- Beloon van tijd tot tijd met een diploma, sticker enzovoort.
- Kijk bij iedere deelnemer naar zijn of haar lichaamstaal. Daaraan kun je zien of een deelnemer de oefening (op dat moment) te zwaar vindt.
- Organiseer een gezellige sportbijeenkomst met anderen, of bijvoorbeeld een wedstrijdje.

"Deelnemers liepen na afloop trots rond met hun medaille. Andere cliënten werden nieuwsgierig en wilden vervolgens ook wel meedoen."

Samenvatting beweegprogramma GOUD

Het beweegprogramma GOUD is onderdeel van het programma GOUD Bewegen.

Uitvoerders:

bewegingsdeskundigen en activiteitenbegeleiders.

Doelgroep:

volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking.

Het doel van het beweegprogramma is:

ouderen structureel in beweging krijgen en houden. Zo wordt achteruitgang in motorische fitheid vertraagd en wordt de ontwikkeling van chronische ziektes, zoals diabetes type II en hart- en vaatziekten, voorkomen en/of vertraagd.

Inhoud multidimensioneel beweegprogramma

- Activiteiten gericht op trainen van uithoudingsvermogen: 3 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van balans: 2 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van kracht: 2 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van flexibiliteit: 3 keer per week

Kies beweegactiviteiten die passen bij het interesse en beweegniveau van de deelnemers.

Voorbeelden van beweegactiviteiten zijn opgenomen in de beweegbundel en te downloaden via de website: www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma. Richtlijnen voor de duur en intensiteit zijn hier eveneens te vinden.

Uitvoering beweegprogramma

- In groepen van 8 tot 10 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking
- Bij voorkeur deelnemers met ongeveer hetzelfde niveau van motorisch functioneren
- Bewegingsdeskundige voert beweegactiviteiten uit, bij voorkeur samen met activiteitenbegeleider. Indien mogelijk volgens bewegingsdeskundige worden bepaalde beweegactiviteiten door activiteitenbegeleider(s) zelfstandig uitgevoerd.
- Let op veiligheid deelnemers! Raadpleeg altijd een arts bij twijfel over de gezondheid!
- Tips voor het samenstellen en begeleiden van het programma zijn te downloaden via de website.

Belangrijke elementen in uitvoering/begeleiding programma

- Deelnemers hebben plezier en zelfvertrouwen bij wat van hen wordt gevraagd!
- Deelnemers zien bij elkaar hoe het moet
- Zelf voordoen
- Zelf enthousiast zijn, positieve gezellige sfeer
- Goede samenwerking activiteitenbegeleiding
- Stap voor stap opbouw van activiteiten in duur en moeilijkheid of intensiteit
- Positieve feedback vergroot zelfvertrouwen deelnemers
- Regelmatig belonen, bijvoorbeeld met medaille of stickers of diploma enzovoort.
- Maak een link met wat deelnemers hebben geleerd in het educatieve programma: overleg met activiteitenbegeleiders wanneer en hoe.

Randvoorwaarden

- 1 Bewegingsdeskundige en 1 activiteitenbegeleider op 8-10 deelnemers: 3 keer per week een uur (incl voorbereidingstijd)
- Activiteiten vinden bij voorkeur plaats in gymzaal, maar kunnen ook in een ruim lokaal op het dagcentrum worden uitgevoerd: pas activiteiten aan op locatie en let op evt gladheid!
- Materialen (zie materialenlijst in de beweegbundel)
- Meer informatie over de achtergrond en randvoorwaarden voor het uitvoeren van het programma zijn te downloaden via de website: www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma



GOUD
ONBEPERKT GEZOND



Beweegbundel

voor mensen met een verstandelijke beperking



Introductie

Voor u ligt de beweegbundel van het beweegprogramma GOUD, ontwikkeld voor bewegingsagogen en fysiotherapeuten die werken met volwassenen en/of ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. De beweegbundel is samengesteld door bewegingsdeskundigen van de zorgorganisaties Ipse de Bruggen, Amarant en Abrona. De bundel bestaat uit beweegactiviteiten die gebruikt kunnen worden voor het trainen van kracht, balans en uithoudingsvermogen. Deze beweegbundel is bedoeld als hulpmiddel; niet alle activiteiten zijn geschikt voor elke groep cliënten. Als bewegingsdeskundige kun je het beste inschatten welke activiteiten het best passen bij de beweegbehoefte en het begripsniveau van de groep cliënten aan wie je training geeft.

Tips voor het samenstellen en uitvoeren van een training volgens de richtlijnen van het beweegprogramma GOUD kunt u downloaden via de website www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma



Scan de QR-code en bekijk de video



Materialenlijst

Hieronder staan alle in deze bundel genoemde materialen. Het is niet nodig om alle materialen ook daadwerkelijk aan te schaffen om het beweegprogramma te kunnen uitvoeren: kijk goed naar voor jouw doelgroep geschikte activiteiten en/of eventuele alternatief te gebruiken materialen.

	KLEINE RUIMTE	GROTE RUIMTE/ GYMZAAL	BUITEN
Badminton rackets (15 x)		X	
Balans blokken (15 x)	X	X	
Ballen (3 foamballen, 5 handballen, 5 volleyballen, 2 voetballen 10 basketballen)	X	X	X
Ballonnen (15 x)	X	X	
Banken (5 x)		X	
Basket (2 x)		X	
Blokken hout (20 x)	X	X	
Blokken schuim (20x)		X	
Boogvorm	X	X	
Bounce stokken (15 x)		X	
Cardio/ krachtapparaten fitness		X	
Dikke mat		X	
Driewielers (5 x)		X	X
Evenwichtslat (zacht materiaal)	X	X	
Fietsen (5 x)		X	X
Fluitje	X	X	
Gewichtjes 1kg (10 x)	X	X	
Gewichtjes 2 kg (10 x)	X	X	
Grote bal		X	
Grote vellen bruin papier	X	X	
Hekjes (6 x)	X	X	
Hockeysticks (15 x)		X	
Hoepels (15 x)	X	X	

Kegels (15 x)	X	X	
Lintjes (15 x)	X	X	
Matjes (6 x)		X	
Matjes klein(10 x)	X	X	
Medicinebal 1 kg (2x)		X	
Medicinebal 2 kg (2x)		X	
Muziekinstallatie	X	X	
	KLEINE RUIMTE	GROTE RUIMTE/ GYMZAAL	BUITEN
Parachute		X	
Pilonnen (15 x)	X	X	
Pittenzakjes (20 x)	X	X	
Ringen (10x)	X	X	
Schommelbak		X	
Shuttles (8 x)		X	
Skelters (10 x)		X	X
Skippyballen (5 x)	X	X	
Stappentellers (10 x)	X	X	X
Steppen (5 x)		X	X
Steps (10 x)		X	
Stokken (20 x)	X	X	
Strandballen (3 x)	X	X	
Tafeltennisballetjes (6 x)	X	X	
Tafeltennisbatjes (10x)		X	
Tafeltennistafels (3 x)		X	
Tape	X	X	
Touwtjes (15x)	X	X	
Toversnoer (lang elastiek)	X	X	
Volleybal		X	
Wandrek		X	

Toelichting variatie niveau 1, 2 en 3

In de beweegbundel werken we met hoofdoefeningen. Bij elke hoofdoefening bieden we variaties, verdeeld naar drie niveaus. Hiermee bedoelen we zowel het verstandelijk niveau als het motorisch niveau, omdat beperkingen hierin vaak samengaan. De niveaus gaan van gemakkelijk naar moeilijk.

Toelichting per niveau

Variatie Niveau 1

In principe kunnen alle deelnemers de oefenvorm van niveau 1 uitvoeren. De oefening is vaak zittend te doen of eventueel met een rollator. De spelsnelheid ligt laag en de oefening kan individueel uitgevoerd worden.

Variatie Niveau 2

De oefeningen die we aanbieden bij niveau 2, zijn vaak een variatie op de hoofdoefening. Bij niveau 2 kunnen alle deelnemers staan. Ook kunnen zij actief meedenken met de les. Bijvoorbeeld een armoefening verzinnen.

Variatie Niveau 3

De oefeningen bij niveau 3 zijn iets moeilijker. Zowel motorisch als verstandelijk vragen we meer van de deelnemers. Deelnemers die de hoofdoefening goed uitvoeren, kunnen variatie niveau 3 proberen.

Voorbeeld

Hoofdoefening: Er ligt een lange mat in de zaal. Er worden blokken onder de mat gelegd. De deelnemers lopen over de mat heen.

Variatie niveau 1:

Haal de blokken onder de mat vandaan.

De deelnemers kunnen eventueel met rollator over de mat lopen.

Variatie niveau 2:

Breid het parcours uit met een dikke mat.

Variatie niveau 3:

Leg een evenwichtsbalk van zacht materiaal uit over de lange mat.

De deelnemers mogen alleen over de evenwichtsbalk lopen.

Inhoudsopgave Balans

		KLEINE RUIMTE	GROTE RUIMTE/GYMZAAL	BUITEN
1	Toversnoer	X	X	
2	Kijk mij nou!	X	X	X
3	Boomstam oefeningen	X	X	
4	Tafeltennis		X	
5	Bank lopen		X	
6	Basketbal		X	
7	Parcours afleggen met een stok	X	X	
8	Lopen over de dikke mat / schommelbak		X	
9	Kringspel met de bal (1)	X	X	
10	Badminton met ballon / shuttle (2)		X	
11	Met de stok lopen	X	X	
12	Skippyballen / steppen		X	
13	Nordic Walking		X	X
14	Fitness	X	X	
15	Kringspel met bal (2)	X	X	
16	Parcours met mat + blokken		X	
17	Lijnenspel		X	
18	Evenwichtsloop		X	

1

Toversnoer

Doel	: Balans, oog-voet coördinatie
Tijdsduur	: 15 minuten
Materialen	: Toversnoer (lang elastiek)
Veiligheid	: Pas op dat de deelnemer niet blijft haken. Zorg voor goede schoenen en een vlakke ondergrond. Pas op dat het toversnoer niet losschiet.

Uitvoering:

Knoop het toversnoer in een cirkel en bind het op 2 of 3 punten om een stoelpoot. Het snoer kan in hoogte versteld worden. De eerste paar keer stapt de deelnemer alleen maar over het snoer. Daarna kan hij of zij op het snoer gaan staan. Begin laag en ga steeds een klein stukje hoger. De deelnemer kan met 1 voet op het snoer gaan staan of met 2 voeten.

Variatie niveau 1:

Deelnemers die het moeilijk vinden om op of over het snoer te stappen, kunnen ook het snoer gespannen houden. De stoelpoten zijn dan niet meer nodig. Deelnemers kunnen dit zowel zittend als staand doen.

Variatie niveau 2:

De deelnemers stappen met hun ene been over het snoer en stappen meteen door naar het volgende snoer met hun volgende been. Ze lopen dus door over 2 snoeren. De afstand tussen de snoeren is ongeveer 40 centimeter. De afstand kan steeds een stukje groter gemaakt worden.

Variatie niveau 3:

De deelnemers maken een klein sprongetje over het snoer.

2

Kijk mij nou!

Doel	: Balans, concentratie, samen bezig zijn
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: n.v.t.
Veiligheid	: Zorg dat de deelnemers stevig en stabiel staan/zitten.

Uitvoering:

Een deelnemer van de groep is de leider (reus). De andere deelnemers zijn de volgers (kabouters). De leider gaat duidelijk opgesteld staan zodat elke volger hem/haar goed kan zien. Als iedereen in positie is, moet de leider zeggen: Kijk mij nou! Waarna de leider bewegingen en geluiden gaat maken die de volgers nadoen. Geluiden kunnen ook zinnen, woorden en kreten zijn. De rol van leider in de groep wisselt na een paar minuten zodat iedereen in de groep een keer leider kan zijn.

Een variatie is Kijk mij nou! op muziek. De leider is dan de dansleraar. De volgers zijn de leerlingen.

Variatie niveau 1:

De oefening kan ook zittend op een stoel gedaan worden. Dit is minder belastend.

Variatie niveau 2:

De leider kan iedereen een voorwerp geven waarmee passende bewegingen en geluiden worden gemaakt.

Bijvoorbeeld een pittenzakje, lint, hoepel, bal of zelfgemaakte sneeuwballen van watten (wintertijd). Denk ook aan een cadeautje in Sinterklaastijd of een paasei bij Pasen.

Variatie niveau 3:

Een andere mogelijkheid is werken met gevoelsthema's (kwaad, verdrietig, vrolijk). De leider kiest een emotie die hij/ zij gaat uitdrukken met behulp van beweging en geluiden. Doel is expressie van gevoelens. Voor de herkenbaarheid kan de leider een kroon opzetten of een hoge hoed dragen.

3

Boomstam oefeningen

Doel	: Balans, concentratie
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: Grote vellen karton bruin papier, tape, ballonnen, ballen, stokken, hockeysticks, matjes, fluitje, muziek
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers stabiel zitten of staan.

Uitvoering:

Zie de volgende pagina's. Oefeningen worden meerdere malen aangeboden (3 x 1 minuut). Als stimulans kun je de deelnemers bij elke oefening een opdracht geven. Dit heeft een positief effect op de motivatie van de deelnemers. Bovendien kun je op deze manier ook beter aanwijzingen en/of correcties geven.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemer zitten op een stoel en bied alleen die oefeningen aan die hierbij haalbaar zijn. Bijvoorbeeld zijwaarts over de boomstam stappen. De deelnemer gebruikt alleen zijn benen en blijft hierbij gewoon op zijn stoel zitten.

Variatie niveau 2:

Om de oefening moeilijker te maken, kun je een minder stabiele ondergrond maken. Bijvoorbeeld met een matje. Andere variaties zijn: de oefeningen langzamer uitvoeren, de duur van de oefening verlengen, de stappen groter laten maken of een stok/touw/dynaband gebruiken.

Variatie niveau 3:

Geef de deelnemers een stok en laat ze ermee op de grond stampen. Of laat ze met hun voeten op de grond stampen. Dit heeft als effect dat de deelnemers actiever worden.

Omschrijving bij afbeeldingen:

- De donkere voetstappen zijn de beginpositie van de deelnemer;
- De lichte voetstappen staan voor de positie waarin de deelnemer de actie eindigt;
- De oefeningen kennen een opbouw qua behendighedsniveau.

OEFENING:**INSTRUCTIE:****AFBEELDING:****1**

Zijwaarts over de boomstam heen stappen, vervolgens weer zijwaarts over de boomstam en eindigen in beginpositie.

**2**

Voorwaarts over de boomstam heen stappen, vervolgens omdraaien en weer over de boomstam heen stappen.

**3**

Over de boomstam lopen waarbij de voeten om en om naar voren worden geplaatst. Aan het eind van de boomstam draait de deelnemer om en herhaalt de actie.

**4**

Zijwaarts over de boomstam stappen waarbij de voeten iedere keer tegen elkaar eindigen.



OEFENING:**INSTRUCTIE:****AFBEELDING:****5**

Met de voeten schuin naast elkaar op de boomstam staan. Vervolgens wordt met de stok van beneden naar boven bewogen.

**6**

Op de boomstam staan met de voeten naast elkaar. Iedere deelnemer heeft een stok in zijn handen. Met de stok worden 4 punten op de grond aangetikt.

X**X****X****X****7**

Op de boomstam staan en bij het fluitje de ballon of de stok op de grond leggen en weer oppakken (iets van de grond oppakken).



4

Tafeltennis

Doel	: Balans, oog- en handcoördinatie
Tijdsduur	: 10 tot 30 minuten
Materialen	: (Tafeltennis)tafels, ballen en batjes of ander slagmateriaal
Veiligheid	: Let op de omgevingsfactoren, vrij van obstakels. En houd voldoende afstand tussen de deelnemers.

Uitvoering:

Laat twee deelnemers tegenover elkaar aan een tafel staan. Of laat meerdere deelnemers rond een tafel zitten. Probeer het balletje voorbij de ander te krijgen door met het batje tegen het balletje te schuiven. Tegen het balletje aanslaan kan ook, maar dit kan te moeilijk zijn voor deelnemers.

Tip: in plaats van een tafeltennistafel is ook een afgedekte biljarttafel te gebruiken.

Variatie niveau 1:

Persoon met een rollator kan zitten op een stoel en staan indien mogelijk.

Variatie niveau 2:

Om het gemakkelijker te maken, kun je de zijkanten van een tafel afzetten met bijvoorbeeld een plank of iets dergelijks. Zo voorkom je dat de bal steeds van de tafel rolt.

Variatie niveau 3:

Zet een voorwerp midden op de tafel. De deelnemers moeten het voorwerp om krijgen. Is dit gelukt, dan levert dit een punt op.

5

Bank lopen

Doel	: Balans, oog-, hand-, voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30 - 45 minuten
Materialen	: Banken en matten
Veiligheid	: Eén persoon tegelijk op een bank, in het kader van overzicht en veiligheid. Matjes op de grond.

Uitvoering:

Zet 3 banken in elkaars verlengde. Rondom de banken leg je matjes op de grond. Eén voor één lopen de deelnemers over de banken, voet voor voet. Om het moeilijker te maken, kunnen de deelnemers met 2 handen een ring vasthouden. Aan het einde van de oefening kunnen ze de ring om een paal doen. Nog moeilijker wordt het als de middelste bank wordt omgedraaid (ondersteboven op de grond).

Variatie niveau 1:

Aan elke kant van de bank staat een begeleider die de deelnemer kan helpen. Als eerste oefening laat je de deelnemer op de bank staan (zitten).

Variatie niveau 2:

Geef de deelnemers een ring. Deze ring moeten ze met 2 handen vasthouden. Aan het einde van de banken staat een paal waar de deelnemers de ringen omheen kunnen doen. Je kunt ook een stok gebruiken die de deelnemers in een bak moeten zetten aan het einde.

Variatie niveau 3:

Draai de middelste bank om. De deelnemers moeten nu over een balkje van ongeveer 10 centimeter lopen.



CHECK DE VIDEO

6

Basketbal

Doel	: Balans, oog-hand-voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30-45 minuten
Materialen	: Voor alle deelnemers een basketbal, 2 baskets
Veiligheid	: Zorg voor voldoende ruimte tussen de deelnemers.

Uitvoering:

Warming-up: alle deelnemers staan naast elkaar. Laat ze stuiten met de bal naar de overkant en terug. Eventueel kun je ze ook zijwaarts laten lopen.

Laat de deelnemers in tweetallen tegenover elkaar staan en de bal overgooien met de chest pass, bounce pass. Na verloop van tijd kan de afstand groter gemaakt worden. Daarna gaan de deelnemers dribbelen om de pilonnen en proberen zij te scoren in de basket. Deelnemers dribbelen met een of twee handen, lopend of rennend.

Variatie niveau 1:

Deelnemers met een rollator kunnen met één hand de rollator vasthouden en met de andere hand de bal stuiten. Om de bal over te gooien kan hij/zij staan zonder de rollator vast te houden (als dit mogelijk is). Deelnemer kan op een (verhoging) zitten en de bal overgooien met chest pass en bounce pass.

Variatie niveau 2:

Maak een parcours waarin alle oefeningen aan de beurt komen (chest pass, bounce pass, dribbelen, slalommen om pilonnen, schieten in de basket).

Variatie niveau 3:

Partijtje. Maak twee teams en speel een wedstrijdje. Wie heeft er als eerste drie punten?

7

Parcours afleggen met een stok

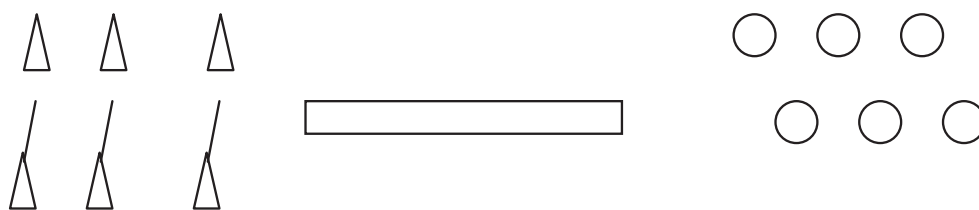
Doel	: Balans, oog- hand- voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30-45 minuten
Materialen	: Stokken, ringen, hoepels, pionnen met stokken
Veiligheid	: Laat de deelnemers één voor één het parcours afleggen. Zorg ervoor dat een begeleider bij de stokken blijft staan om te helpen. Leg bij de bank een paar matjes neer.

Uitvoering:

Alle deelnemers krijgen een stok met een ring eromheen. De stok wordt met twee handen vastgehouden (aan de uiteinden) zodat de ring er niet af kan vallen. Er wordt met de stok een parcours afgelegd.

Laat de deelnemers over de stokken heen stappen (twee pionnen met een stok ertussen) en daarna over de bank lopen. Vervolgens liggen er zes hoepels waar ze met twee voeten in moeten stappen. Om en om met links en rechts. Aan het eind moet de ring in de bak.

Situatieschets:



Variatie niveau 1:

Help met twee begeleiders de deelnemer over de stok te stappen. Met rollator: de deelnemer met rollator rijdt tussen zes hoepels door, drie links en drie rechts. Dat betekent drie keer naar rechts uitstappen en drie keer naar links.

Variatie niveau 2:

Laat de deelnemers de stok in het midden vasthouden en dan het parcours afleggen.

8

Lopen over de dikke mat / schommelbak

Doel	: Balans, oog- hand- voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30-45 minuten
Materialen	: Dikke mat, schommelbak
Veiligheid	: Leg matjes rond de grote mat/schommelbank op de grond. Laat de deelnemers één voor één (of per tweetal) over de mat lopen.

Uitvoering:

Leg twee dikke matten achter elkaar. Laat de deelnemers over de dikke mat lopen. De deelnemers mogen zelf om de beurt kiezen hoe ze naar de overkant gaan: lopen vooruit, lopen achteruit, lopen zijwaarts, kruipen, hinken.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemer zitten/kruipend over de mat gaan. Eventueel met extra begeleiding.

Variatie niveau 2:

Laat twee deelnemers tegelijkertijd over de mat gaan.

Variatie niveau 3:

Laat twee deelnemers elkaar een hand geven en zo over de matten gaan. Of laat ze elkaar vasthouden via een stok of touw.

9

Kringspel met de bal (1)

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30-45 minuten
Materialen	: Een bal
Veiligheid	: Laat de deelnemers niet op hoofdhoogte aangooien en/of teruggooien.

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een kring. Eén deelnemer staat in het midden met een bal. Hij of zij noemt een naam van een andere deelnemer en gooit de bal naar hem/haar. De deelnemer gooit de bal terug naar de persoon in het midden. Zorg er voor dat iedereen (even vaak) aan de beurt komt.

Variatie niveau 1:

De deelnemer kan zittend meedoen. Zittend ontvangt hij of zij de bal en als dat lukt (met hulp van begeleiding), gooit hij of zij staand de bal terug.

Variatie niveau 2:

De bal kan ook met een stuiter gegooid worden, links of rechts.

Variatie niveau 3:

Deelnemers die in de kring staan kunnen op één been gaan staan, op hun goede of slechte been. Een andere variatie is dat de deelnemers met hun rug naar het midden staan. Wordt hun naam genoemd, dan draaien zij om, vangen de bal en gooien die weer terug.

10

Badminton met ballon / shuttle (2)

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30-45 minuten
Materialen	: Badminton rackets, shuttles, ballonnen
Veiligheid	: Niet op hoofd hoogte aangooien. Niet te dicht bij elkaar met de rackets: houd voldoende ruimte tussen de deelnemers.

Uitvoering:

Warming-up: met z'n allen in een kring. Ballon opgooien en de ballon naar een andere deelnemer slaan. Zorg ervoor dat niet elke keer dezelfde deelnemers de ballon krijgen. Daarna in tweetallen tegenover elkaar met racket de ballon slaan.

Variatie niveau 1:

Laat iemand zittend mee doen. Zitten met racket slaan, hand tegen de ballon slaan.

Variatie niveau 2:

Ballon naar andere deelnemer gooien / slaan kan zittend, staand, op een been, enzovoort.

Variatie niveau 3:

Mochten er deelnemers wel kunnen badmintonnen, dan kunnen zij overslaan in tweetallen met een shuttle; andere deelnemers gaan door met de ballon. Met of zonder racket.



CHECK DE VIDEO

11

Met de stok lopen

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 20-30 minuten
Materialen	: Alle deelnemers krijgen een stok.
Veiligheid	: Zorg voor voldoende ruimte tussen de deelnemers. Zorg voor constante begeleiding bij deelnemers met een rollator (om valincidenten te voorkomen).

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een rij naast elkaar. De begeleider doet oefeningen voor. Lopend, in de lengte van de zaal, doen alle deelnemers de oefeningen na.

Oefeningen:

- knieheffen, armen recht vooruit, stok met twee handen vast, handen op borsthoogte;
- zijpassen, armen recht voor uit, stok met twee handen vast en op borsthoogte;
- kruispas, armen boven het hoofd;
- achteruit lopen, handen midden van de stok, borsthoogte;
- enzovoort.

Variatie niveau 1:

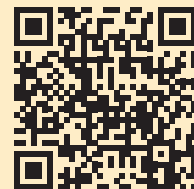
Als een deelnemer met een rollator loopt, dan kan hij of zij meedoen op zijn eigen tempo, zonder stok. Zijpassen kan hij of zij proberen, met begeleiding.

Variatie niveau 2:

Laat deelnemers zelf een oefening bedenken.

Variatie niveau 3:

Als er veel niveauverschil is in de groep, dan kun je deze splitsen in subgroepen. Zo voorkom je (te lang) wachten op elkaar.



CHECK DE VIDEO

12 Skippyballen / steppen

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30 - 45 minuten
Materialen	: Skippybal en step
Veiligheid	: Let op dat de deelnemers niet van de skippybal / step vallen.

Uitvoering:

Splits de zaal in de lengte in tweeën met behulp van banken / blokken.

De ene helft van de zaal is voor skippyballen en de andere helft is voor steppen om de pionnen heen. Zet aan het begin en einde van de zaal/ het parcours een pion. Deelnemers steppen en/of skippyballen om de beurt. Zorg voor voldoende begeleiding, bij de step en bij de skippybal. Voorkom dat de skippyballen steeds naar de andere helft van de zaal vliegen.

Oefeningen:

- knieheffen, armen recht vooruit, stok met twee handen vast, handen op borsthoogte;
- zijpassen, armen recht voor uit, stok met twee handen vast en op borsthoogte;
- kruispas, armen boven het hoofd;
- achteruit lopen, handen midden van de stok, borsthoogte;
- enzovoort.

Variatie niveau 1:

Als een deelnemer weinig balans heeft, laat je hem met begeleiding op een (grote) skippybal zitten. En de step kan ook vervangen worden door een fiets/driewieler.

Variatie niveau 2:

Laat deelnemers zowel links- als rechtsom gaan met de step. En laat deelnemers afwisselend steppen met hun linker- of rechterbeen.

Variatie niveau 3:

Laat de deelnemers een parcours afleggen met de skippybal. Bijvoorbeeld slalommen. En laat ze verschillende skippyballen proberen: grote en kleine.

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30 - 45 minuten
Materialen	: Iedere deelnemer krijgt twee poles (stokken).
Veiligheid	: Maak de afstand tussen deelnemers/begeleiders niet te groot, zodat je er snel bij kunt zijn als er iets gebeurt.

Uitvoering:

Nordic Walking is een logisch verlengstuk van wandelen. Bij het normale wandelen gaan de linkerarm en het rechterbeen naar voren en daarna de rechterarm en het linkerbeen. Deze gang noemen we de kruisgang. Bij de Nordic Walking-techniek wordt de voor-en achterzwaai verder doorgevoerd. De voorzwaai eindigt op heuphoogte en is in die stand licht gebogen. De pole wordt dan naast de voet geplaatst. Bij het plaatsen wordt de pole vastgepakt en weer losgelaten op het moment dat de pole naar achter wordt bewogen. De achterwaartse armbeweging begint vanuit de strekking van de elleboog, waarna het gehele arm-schoudergebied en de rompspieren actief worden. Het naar achteren gaan met de arm wordt gedaan tot de uitstrekking van de arm volledig is. De achterwaartse zwaai eindigt met een open hand. Na de afzet van de voet met de tenen, komt de andere voet licht gebogen naar voren, gelijktijdig met de andere arm. Als de hiel de grond raakt begint er een nieuwe pas. Nadat de hand geëindigd is met een open handpalm en de arm zo goed als is uitgestrekt, wordt de arm naar voren gezwaaid, gelijktijdig met het andere been. Hierbij blijft de hand steeds open om op die manier optimale ontspanning in de spieren te bewerkstelligen.

Bij het achterwaarts bewegen van de pole wordt druk op de pole gezet. Hoe meer druk op de pole, hoe groter de paslengte en de snelheid van lopen.

Iedere deelnemer krijgt twee poles (stokken) en loopinstructie in de oefenzaal. Vervolgens mag iedereen met de poles in de lengte van de zaal naar de overkant lopen. Daarna gaat de groep naar buiten. Een begeleider loopt voorop en de groep sluit in een rijtje aan. Als er genoeg begeleiding is, loopt er ook een begeleider in het midden en een achteraan. Er wordt buiten een stukje gelopen en halverwege, op een grasveldje, worden rek- en strekoefeningen gedaan. Zorg ervoor dat de groep bij elkaar blijft en dat de afstand tussen de deelnemers niet te groot wordt.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemer met rollator oefenen in Nordic Walking met één stok. Als dit lukt, kan hij of zij met begeleiding achter de groep aansluiten en op eigen tempo lopen.

Variatie niveau 2:

Verhoog het tempo en/of verleng de duur.

Variatie niveau 3:

Loop een parcours over verschillende ondergronden (steentjes/gras).

14

Fitness

Doel	: Balans, oog - hand - voetcoördinatie
Tijdsduur	: 30 - 45 minuten
Materialen	: Dumbbells (gewichten), medicinebal
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers geen ongelukkige bewegingen maken met de dumbbells. Ook mag er niet gegooid worden met de gewichten. Indien nodig, moeten deelnemers elkaar helpen met doorgeven van de materialen.

Uitvoering:

Alle deelnemers zitten in een kring. De begeleider doet een oefening voor met een dumbbell; de dumbbell wordt vervolgens doorgegeven. Als iedereen de oefening heeft gedaan, volgt er een nieuwe oefening.

Oefeningen:

Biceps curl, site raise, front raise,

Ook de volgende oefeningen kun je zittend doen: squat, lunges, torso (armen gespreid en draaien vanuit rug).

Tip: vraag een keer een proefles aan bij een fitnesscentrum/sportschool.

Variatie niveau 1:

Deelnemers kunnen zittend / staand mee doen. Eventueel met lichtere gewichten of een ander voorwerp zoals een bal.

Variatie niveau 2:

Laat de deelnemers een oefening verzinnen. Zorg dat iedereen aan de beurt komt.

Variatie niveau 3:

Gebruik een (zwaardere) bal in plaats van de dumbbells.

15 Kringspel met bal (2)

Doel	: Balans
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: Twee foamballen (12-15 cm) in verschillende kleuren
Veiligheid	: Vraag deelnemers om goed op te letten. De persoon naar wie gegooid wordt, moet eerst klaarzitten om te vangen. Pas daarna mag gegooid worden.

Uitvoering:

De deelnemers zitten op een stoel in een kring van twee tot drie meter doorsnee. De begeleider laat eerst een bal zien. Hij/zij legt uit dat we gaan overgooien met de bal: roep de naam van degene naar wie je gooit en gooi vervolgens de bal.

Als de oefening goed loopt, kan een tweede bal worden ingebracht. Het spel kan meerdere keren worden gespeeld. Ter afwisseling kan er worden gevoetbald (met één bal). Moedig de deelnemers aan zich uit te leven tijdens het voetballen door lekker tegen de bal te schoppen. Als de bal te veel wegrolt omdat de kring te groot is, kan de begeleider voorstellen om de kring iets kleiner te maken.

Variatie niveau 1:

Het spel kan zittend worden uitgevoerd.

Variatie niveau 2:

Gebruik andere ballen, bijvoorbeeld een strandbal.

Variatie niveau 3:

Laat de deelnemers staan. Eventueel met verschillende opdrachten bijvoorbeeld op één been staan.

16

Parcours met mat + blokken

Doel	: Balans
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: 6 Matten, 20 blokken
Veiligheid	: Houd goed in de gaten dat niemand zijn evenwicht verliest; loop mee aan de zijkant.

Uitvoering:

Leg zes matten achter elkaar en maak ze aan elkaar vast met het klittenband.

Zo krijg je een lange mat. Leg houten blokken onder de matten. Begin met drie blokken onder de eerste mat en leg er bij de volgende steeds een paar extra bij. Zo krijg je een parcours met veel oneffenheden. De deelnemers lopen er heel voorzichtig overheen.

Variatie niveau 1:

Haal de blokken onder de mat vandaan en laat de deelnemers alleen over de matten lopen (evt. met rollator).

Variatie niveau 2:

Breid het parcours uit met een dikke mat waar de deelnemers overheen moeten lopen.

Variatie niveau 3:

Maak het parcours langer door een trapezuït op zijn kant te leggen, met een kastdeel erachter en een lange mat er overheen. De deelnemers klimmen over deze hindernis.

17

Lijnenspel

Doel	: Balans, uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: n.v.t.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers hun evenwicht niet verliezen. Ga, als het nodig is, naast de deelnemer lopen.

Uitvoering:

In de gymzaal zijn allerlei verschillende kleuren lijnen. De deelnemers mogen alléén over de lijnen lopen. De hele zaal mag gebruikt worden, zo lang iedereen maar op de lijnen blijft lopen. Als deelnemers elkaar tegenkomen, moeten ze elkaar (voorzichtig) passeren.

Variatie niveau 1:

Voor deelnemers die slecht ter been zijn, kan de oefening worden uitgevoerd met een rollator of met een arm van de begeleider als ondersteuning.

Variatie niveau 2:

De begeleider roept een kleur en de deelnemers lopen over de lijnen naar die kleur (wedstrijdje). Wie als laatste bij de lijn komt, gaat zitten.

Variatie niveau 3:

Het lijnenspel kan ook gespeeld worden met een tikker. Iedereen blijft op de lijnen en wie getikt wordt, gaat op de bank zitten. Komt de tikker van de lijn af, dan is iedereen weer vrij.

18

Evenwichtsliep

Doel	: Balans, uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: n.v.t.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers de oefening zoveel mogelijk op hun 'eigen voet' uitvoeren. Erg leunen op de begeleiders, kan vallen in de hand werken.

Uitvoering:

Rol een evenwichtslat uit in de zaal. Deze lat is van zacht materiaal. Een stukje verderop leg je de 15 balansblokken, door elkaar heen. Eventueel leg je aan de ene kant lage blokken en aan de andere kant hogere blokken. Deelnemers kunnen zelf kiezen welke route ze lopen. Als laatste laat je de deelnemers over een bank lopen.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemer samen met de begeleider over de hindernis gaan.

Variatie niveau 2:

Draai de bank om. Het loopoppervlak wordt nu een stuk kleiner. Of vervang de bank door een wip.

Variatie niveau 3:

Hang de bank aan een kant in de ringen (klein stukje van de grond). Deze oefening kun je steeds een stukje hoger maken. Denk eraan dat je een matje onder de ringen legt.

Inhoudsopgave Kracht

		KLEINE RUIMTE	GROTE RUIMTE/GYMZAAL	BUITEN
1	De grote bal verdrijven		X	
2	Bounce Hockey		X	
3	Badminton met ballonnen			X
4	Sinterklaas parcours		X	X
5	Kerstboom versieren			X
6	Fitness			X
7	Grote bal rollen	X	X	
8	Hoofd-schouders-knie	X	X	
9	Strandbal gooien	X	X	
10	Mikvormen	X	X	
11	Bewegen op muziek (armspieren)	X	X	
12	Bewegen op muziek (buikspieren)	X	X	
13	Bewegen op muziek (borst/rugspieren)	X	X	
14	Skelteren/fietsen		X	X
15	Parachute	X	X	
16	Grote bal	X	X	
17	Blokjes stapelen	X	X	
18	Blokjes groot/klein of een kleine bal	X	X	
19	Kleurenspeel	X	X	
20	Doorgeefbal 1	X	X	
21	Doorgeefbal 2	X	X	
22	Ringhockey		X	

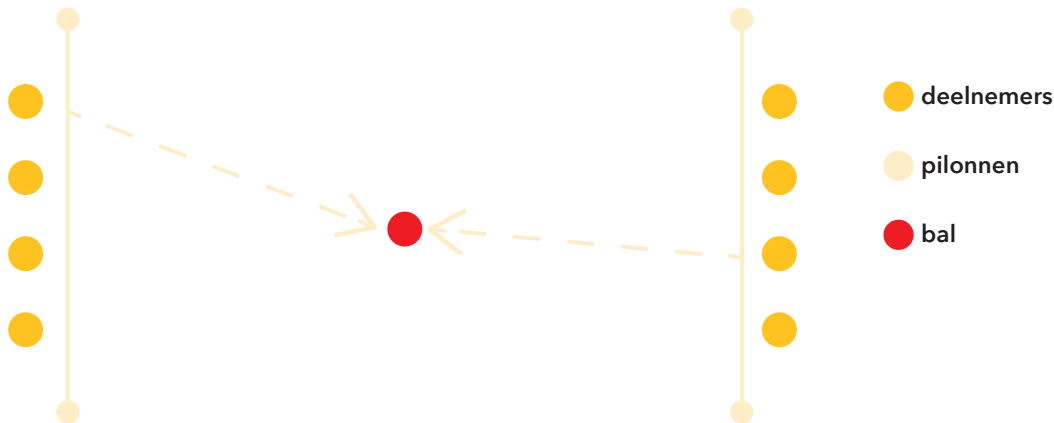
1

De grote bal verdrijven

Doel	: Kracht en coördinatie
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Grote bal, minimaal voor elke deelnemer een werpbal, banken/pionnen voor werplijn.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers niet over de banken struikelen.

Uitvoering:

Vorm twee teams. De deelnemers van beide teams krijgen ieder twee of meer werpballen. De beide teams gaan achter hun werplijn staan. Als de begeleider het signaal geeft, gaan beide teams gooien op de bal in het midden. Bedoeling is de bal over de werplijn van de tegenstander te drijven, door er met werpballen tegenaan te gooien. Als het een team lukt om de bal over de werplijn van de tegenstander te drijven, wint dat team. Ballen die tussen de werplijnen terechtkomen, mogen tijdens het spel niet worden opgepakt (uit veiligheid). Ballen die doorrollen en achter de werplijn komen, mogen wel worden opgepakt. Las een korte pauze in als er veel ballen tussen de werplijnen liggen. Deze kunnen dan opgehaald worden.



Variatie niveau 1:

Leg een grote fysio-bal in het midden. Laat de deelnemers werpen met tennisballen of foamballen.

Variatie niveau 2:

Leg een grote leren bal (doorsnee 50-70 cm) in het midden. Laat de deelnemers werpen met bijvoorbeeld volleyballen.

Variatie niveau 3:

Leg een grote medicinebal in het midden. Laat de deelnemers werpen met kleine basketballen of kleinere zware ballen.

2

Bounce Hockey

Doel	: Kracht bovenlichaam, coördinatie
Tijdsduur	: 15 - 20 minuten
Materialen	: Bounce stok voor iedere deelnemer, standballen
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers de bounce stok altijd met twee handen vasthouden.

Uitvoering:

Iedere deelnemer heeft een bounce stok met een kleine standbal. De deelnemer volgt een parkoers. In dit parkoers gaat de deelnemer slommen, onder iets door en afmaken op het doel. Daarna kunnen de deelnemers oefenen met overslaan.

Variatie niveau 1:

De deelnemer gebruikt een ballon in plaats van een standbal.

Variatie niveau 2:

Met overspelen mag de bal alleen maar door de lucht geslagen worden. Eventueel met met gewichtjes om de enkels.

Variatie niveau 3:

De deelnemers vormen twee teams. Ze spelen een partijtje op een handbalveld en met de doelen van handbal (ongeveer die grootte).

3

Badminton met ballonnen

Doel	: Kracht, voornamelijk armen, coördinatie
Tijdsduur	: 15 - 30 minuten
Materialen	: Badmintonrackets en ballonnen. Eventueel een net, pluisballetjes of shuttles
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers in de gaten houden waar ze zijn in de ruimte. Het is immers niet de bedoeling dat mensen elkaar raken met hun racket.

Uitvoering:

Iedereen krijgt een racket met een ballon. En alle deelnemers gaan proberen de ballon hoog te houden. Ze lopen door de gehele ruimte. Op een teken van de begeleider kunnen opdrachten uitgevoerd worden. Bijvoorbeeld: drie keer hoog slaan achter elkaar, gaan zitten en weer opstaan zonder dat de ballon op de grond valt, of een rondje draaien zonder dat de ballon op de grond valt.

Variatie niveau 1:

Zet de deelnemers tegen over elkaar op een stoel en laat ze overspelen. Als extra spelelement kan er geteld worden: hoe vaak wordt er foutloos overgespeeld?

Variatie niveau 2:

Als de ballon goed wordt gespeeld, kan deze vervangen worden door een pluisballetje. Deze is iets zwaarder en gaat iets sneller. Als dit goed gaat, kan er ook gespeeld worden met een shuttle.

Variatie niveau 3:

De deelnemers spelen een echt partijtje tegen elkaar met een net in het midden. Hoe vaak kunnen zij foutloos overspelen? Of wie heeft als eerste tien punten gescoord bij de ander?



CHECK DE VIDEO

4

Sinterklaas parcours

Doel	: Kracht in het algemeen, coördinatie
Tijdsduur	: 20 - 30 minuten
Materialen	: Banken, hoepels, hekjes, cadeautjes (ingepakte blokken), matjes, wip, pieten diploma
Veiligheid	: Zorg voor een parcours dat goed uitvoerbaar is voor alle deelnemers en bied zo nodig alternatieven.

Uitvoering:

Maak een hindernisbaan waar de deelnemers overheen kunnen lopen. Bedenk hindernissen die te maken hebben met het 'werk' van pieten: over het dak lopen, van dak tot dak springen, cadeautjes in de schoorsteen gooien. Gebruik je fantasie en maak bijvoorbeeld de nok van een dak na met een bank of een evenwichtsbalk. Van dak tot dak springen doe je bijvoorbeeld met matjes. Het is leuk als de deelnemers het parcours lopen met een 'cadeautje' dat aan het eind afgeleverd moet worden in de schoorsteen. Een laaghangende basket kan als schoorsteen fungeren. Ook is het leuk als alle deelnemers aan het eind een pieten-diploma krijgen. Succes verzekerd!

Variatie niveau 1:

Maak een heel simpel parcours met weinig hoogteverschillen.

Variatie niveau 2:

Maak het iets moeilijker, bijvoorbeeld door de bank (daknok) om te draaien.

Variatie niveau 3:

Hang de banken in de ringen, zodat deelnemers echt op hoogte gaan lopen (50 cm tot 1 meter). De bank kan aan een of aan twee kanten in de ringen hangen. En maak een mooie hindernis van de kast, vervolgens de bok en daarna kleine opstapjes met een lange mat erover.

5

Kerstboom versieren

Doel	: Kracht algemeen, coördinatie
Tijdsduur	: 20 - 30 minuten
Materialen	: Wandrek, lintjes of slingers/kerstballen, materiaal voor het parcours
Veiligheid	: Zorg voor een parcours dat goed uitvoerbaar is voor alle deelnemers en bied zo nodig alternatieven.

Uitvoering:

Het is de bedoeling dat elke deelnemer een versiering pakt en vervolgens een parcours volgt. Aan het einde komt hij of zij uit bij het wandrek om daar de 'boom' (wandrek) te versieren. Gebruik je fantasie en maak een parcours met diverse activiteiten. Bijvoorbeeld over poortjes heenstappen, door hoepels kruipen, lopen over twee dikke matten enzovoort. Als alle lintjes, slingers en ballen op zijn is de kerstboom helemaal mooi versierd!

Variatie niveau 1:

Maak een heel simpel parcours met weinig hoogteverschillen.

Variatie niveau 2:

Maak een parcours met veel verschillende soorten loopblokken voor het wandrek. De loopblokken verschillen van hoogtes. Zo ontstaan er gemakkelijke en moeilijke stukken.

Variatie niveau 3:

Leg een evenwichtsbalk op de grond, als onderdeel van het parcours.

6

Fitness

Doel	: Kracht voor het gehele lichaam
Tijdsduur	: 30 - 40 minuten
Materialen	: Cardio- en krachtoapparaten
Veiligheid	: Alle oefeningen moeten onder begeleiding worden uitgevoerd.

Uitvoering:

De deelnemers krijgen een aantal oefeningen 'op maat' aangereikt. Eerst begint iedereen met een warming up van tien minuten op de cardio-apparaten. Bijvoorbeeld op de fiets. Daarna volgen zes krachtoefeningen voor armen en benen. Afsluiting is een aantal rompoefeningen op matjes.

Variatie niveau 1:

Er zijn veel verschillende variaties mogelijk. Als de deelnemer veel moeite heeft met zijn coördinatie, kun je hem of haar oefeningen bieden op de apparaten die de beweging isoleren, zodat de uitvoering bijna altijd goed is.

Variatie niveau 2:

Voor deelnemers die een redelijke coördinatie hebben, zijn losse gewichten erg goed. De spiergroep die getraind wordt, hoeft niet alleen de geïsoleerde beweging te volgen, maar moet ook de coördinatie doen.

7

Grote bal rollen

Doel	: Kracht rompspieren, concentratie, oog-hand coördinatie
Tijdsduur	: 5 - 10 minuten
Materialen	: Grote bal en 'boogvorm'
Veiligheid	: Deelnemers moeten stevig op hun stoel zitten met de voeten iets uit elkaar en plat op de grond.

Uitvoering:

De deelnemers zitten tegenover elkaar. Een deelnemer heeft de grote bal en rolt deze onder de boog door naar de deelnemer recht tegenover hem. Hij of zij rolt de bal met twee handen weg. Dan komt de romp vanzelf naar voren toe. Elke deelnemer doet dit tien keer. Het tempo kan daarbij worden opgevoerd. Na tien keer kan er worden gewisseld van tweetallen.

Variatie niveau 1:

Laat deelnemers vijf keer overrollen, even pauze nemen en vervolgens weer vijf keer overrollen.

Variatie niveau 2:

Laat deelnemers overrollen met curlingschijven.

Variatie niveau 3:

Laat deelnemers overrollen met medicineballen.

8

Hoofd-schouders-knie

Doel	: Kracht, snel opvolgende bewegingen coördineren, concentratie
Tijdsduur	: 5 minuten
Materialen	: geen
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers niet omvallen als zij naar voren buigen.

Uitvoering:

Deelnemers zingen samen het bekende liedje Hoofd ... schouder ... knie .. en .. teen. Daarbij maken zij alle bewegingen die zij op dat moment zingen.

Variatie niveau 1:

Zing heel langzaam, zodat iedereen mee kan doen.

Variatie niveau 2:

Varieer in snelheid, zodat elke deelnemer hier op in moet spelen.

Variatie niveau 3:

Geef elke deelnemer gewichtjes van een kilo om de polsen.

9

Strandbal gooien

Doel	: Kracht, reactievermogen beïnvloeden, strekbewegingen romp en armen, uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 5 - 10 minuten
Materialen	: Strandballen
Veiligheid	: Zorg voor voldoende afstand tussen de deelnemers.

Uitvoering:

De begeleider staat in de kring en gooit de bal naar een deelnemer. Deze moet snel teruggooien en de bal naar een andere deelnemer gooien. Als de bal met twee handen gevangen en weer gegooid wordt, komt er meer rompstrekking bij kijken. Zodra de bal de hele kring rond is geweest, kan er zomaar naar iemand gegooid worden. Dit is leuk voor het verrassingseffect.

Variatie niveau 1:

Blijf in de kring staan en roep de naam van de deelnemer die de bal krijgt.

Variatie niveau 2:

Gooi over met een of meerdere ballonnen.

Variatie niveau 3:

Gooi over met een zwaardere bal, bijvoorbeeld een voetbal.

10

Mikvormen

Doel	: Kracht en coördinatie
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: Afhankelijk van het te kiezen mikspel. Bijvoorbeeld kegels, kranten, pittenzakjes of hoepels.
Veiligheid	: Zorg dat de omgeving vrij is van obstakels. Houd de ruimte om de mikvormen vrij, zodat deelnemers elkaar niet kunnen raken.

Uitvoering:

Zet een of meerdere mikvormen klaar, waarbij rollen en gooien centraal staan. Deelnemers kunnen hierbij staan of zitten. De deelnemers krijgen de opdracht om omhoog te gooien of iets veraf of juist dichtbij te raken. Mikvormen zijn bijvoorbeeld bowlen, kegelen, omgooien/rollen, blik gooien of ringen werpen.

Variatie niveau 1:

Zet het 'doel' dichtbij, waardoor alle deelnemers raak kunnen gooien/werpen/rollen/duwen.

Variatie niveau 2:

Gooi met een pittenzakje in plaats van een balletje.

Variatie niveau 3:

Zet bijvoorbeeld de kegels ver uit elkaar, zodat de deelnemer niet in een keer alles omgooit, maar op verschillende manieren alle kegels om kan gooien. Bijvoorbeeld met zacht werpen en hard werpen.



CHECK DE VIDEO

11

Bewegen op muziek (armspieren)

Doel	: Kracht armspieren
Tijdsduur	: 5 - 10 minuten
Materialen	: Hoepels/stokken/ballen/kegels/medicineballen en eventueel kleine gewichtjes.
Veiligheid	: Zorg voor voldoende afstand tussen de deelnemers, zeker bij het gebruik van stokken.

Uitvoering:

Alle deelnemers bewegen hun armen op en neer op de maat van de muziek. Zij bewegen omhoog en omlaag, naar voor en terug, naar opzij links en rechts. Deelnemers kunnen zelf ook armbewegingen bedenken. Iedereen komt een keer aan de beurt.

Variatie niveau 1:

Houd de bewegingen onder de schouders, zodat deze niet te veel inspanning vergen.

Variatie niveau 2:

Gebruik in plaats van een stok een hoepel of een bal.

Variatie niveau 3:

Maak grote bewegingen, vooral boven de schouders. Dit zorgt voor extra inspanning.

Variatie niveau 4:

Gebruik een video van het internet, bijvoorbeeld youtube.



CHECK DE VIDEO

12

Bewegen op muziek (buikspieren)

Doel	: Kracht buikspieren
Tijdsduur	: 5 minuten
Materialen	: Ballen
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers voldoende ver uit elkaar staan.

Uitvoering:

Alle deelnemers zitten op een stoel/in de rolstoel. Zij laten de bal over hun benen heen en weer bewegen. Onderdeel van de oefening kan ook zijn: de benen, zonder bal, gestrekt optillen en weer neerzetten.

Variatie niveau 1:

Laat deelnemers de bal tussen hun voeten klemmen en op en neer bewegen.

Variatie niveau 2:

Gebruik andere materialen: pittenzak, soort dynaband, lintje of een springtouw.



CHECK DE VIDEO

13

Bewegen op muziek (borst/rugspieren)

Doel	: Kracht borst-/rugspieren
Tijdsduur	: 5 minuten
Materialen	: Ballen (klein), kegels, pittenzakken, lichte gewichtjes
Veiligheid	: Zorg voor voldoende afstand tussen de deelnemers.

Uitvoering:

Alle deelnemers zitten of staan in een kring. Ze maken verschillende bewegingen op muziek. Denk aan spreiden en sluiten van de armen, naar boven of naar voren gericht. De bewegingen kunnen worden gedaan met een pittenzakje in beide handen. Bovenaan kunnen de pittenzakjes tegen elkaar getikt worden. Deelnemers kunnen ook zelf bewegingen bedenken. Daarbij komt iedereen een keer aan de beurt.

Variatie niveau 1:

Gebruik dynabands in plaats van pittenzakjes.

Variatie niveau 2:

Geef materiaal door met een of twee handen.

Variatie niveau 3:

Tik aan met twee kegels in je hand. Boven aantikken, rolstoel aantikken, voor aantikken.



CHECK DE VIDEO

14

Skelteren/fietsen

Doel	: Kracht in beenspieren, uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15-45 minuten
Materialen	: Skelters, fietsen, driewielers
Veiligheid	: Zorg ervoor dat elke deelnemer op passend materiaal zit. Het zadel van de fiets moet op de juiste hoogte staan. Ook de zitting van de skelters moeten op de goede afstand gezet worden. Dit is belangrijk voor de belasting van onder andere de knieën.

Uitvoering:

Alle deelnemers hebben een fiets, skelter of driewieler. Ga een stuk fietsen en laat om de beurt een andere deelnemer voorop fietsen.

Variatie niveau 1:

Fiets rondjes in de zaal.

Variatie niveau 2:

Fiets rondjes op het terrein.

Variatie niveau 3:

Fiets in de zaal en zet een parcours uit waarbij deelnemers bijvoorbeeld moeten slalommen. Of ga buiten fietsen en rijd over verschillende ondergronden. Wissel bijvoorbeeld gras en steen of asfalt af.

15

Parachute

Doel	: Kracht en uithoudingsvermogen voor de armen
Tijdsduur	: 10 tot 15 minuten
Materialen	: Parachute en een lichte bal
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de omgeving vrij is van obstakels. Begeleid deelnemers die langzaam zijn met lopen. Zorg ervoor dat de ballen niemand in het gezicht raken (bril dragers) en gebruik zachte ballen.

Uitvoering:

Iedere deelnemer heeft een lus van de parachute vast. Het is de bedoeling om met zijn allen tegelijk de parachute omhoog en omlaag te bewegen: wind maken. Het is ook mogelijk om de parachute te bewegen, door verschillende bewegingen in verschillende tempo's: golven maken. Begeleiders letten op dat er niet te hard aan de parachute wordt getrokken. Het is belangrijk dat iedereen goed meedoet. De oefening kan staand of zittend gedaan worden.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemers zitten op een stoel. Als een parachute te zwaar is, kan ook met een koord gewerkt worden.

Variatie niveau 2:

Leg een bal op de parachute en zorg dat deze er niet afrolt bij het omhoog/omlaag bewegen van de parachute. Stuur de deelnemers aan als de bal in hun buurt is. Laat de deelnemers zelf de ballen weer ophalen.

Variatie niveau 3:

Deelnemers kunnen van plek wisselen, door onder de parachute door te lopen op het moment dat die op het hoogste punt is. Geef aan op welk moment er gelopen kan worden.

16

Grote bal

Doel	: Kracht beenspieren
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: Grote bal
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers stevig staan.

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een kring. Zij duwen de grote bal naar een andere deelnemer. Het is daarbij belangrijk dat iedereen aan de beurt komt. Begeleiders kunnen eventueel helpen met sturen.

Variatie niveau 1:

Als een deelnemer niet stevig genoeg staat, kan hij of zij ook zittend op een stoel meedoen.

Variatie niveau 2:

Vergroot de afstand tussen de deelnemers.

Variatie niveau 3:

Gebruik een medicinebal.

17

Blokjes stapelen

Doel	: Kracht buikspieren
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: Blokken (hout of schuim)
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de blokken niet op iemands voeten vallen.

Uitvoering:

Alle deelnemers zitten op een stoel. Zij klemmen de blokjes tussen de voeten en proberen ze op elkaar te stapelen.

Variatie niveau 1:

Gebruik schuimblokken in plaats van houten blokken. Deze zijn een stuk lichter.

Variatie niveau 2:

Laat elke deelnemer een bal/blokje tussen de voeten klemmen en dit van links naar rechts bewegen (eventueel over een stok/touwtje).

Variatie niveau 3:

Laat elke deelnemer daarna over de blokjes stappen (leuk in parcoursvorm).

Doel : Kracht, buik-/beenspieren
Tijdsduur : 10 minuten
Materialen : Blokjes groot, klein of een kleine bal

Uitvoering:

Alle deelnemers zitten in een kleine kring op een stoel of bank. Elke deelnemer schuift zijn blokjes door naar de volgende deelnemer. Dit kan naar links of naar rechts. Houd de kring zodanig klein dat dit ook lukt.

Variatie niveau 1:

Gebruik schuimblokken of een kleine bal.

Variatie niveau 2:

Zet de blokken neer met de voeten en probeer ze om te schoppen met een bal.

Variatie niveau 3:

Gebruik grotere blokken om het zwaarder te maken. Een kleine medicinebal kan ook goed werken.

19

Kleurenspel

Doel	: Kracht armspieren
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Vier gekleurde hoepels, voldoende pittenzakjes in dezelfde vier kleuren
Veiligheid	: Voorkom valincidenten en zorg ervoor dat de deelnemers niet op de hoepels gaan staan.

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een kring. De hoepels liggen in het midden van de kring. Alle deelnemers hebben een aantal pittenzakjes gekregen. Ze gooien om de beurt hun zakje in de juiste hoepel. Kleur bij kleur. Aan het eind haalt iedere deelnemer zijn of haar eigen zakjes weer op.

Variatie niveau 1:

De deelnemers zitten op een stoel.

Variatie niveau 2:

Maak de kring groter, zodat de gooiafstand ook groter wordt.

Variatie niveau 3:

De deelnemers staan in een rijtje. Ze mogen om de beurt in de hoepels gooien (estafette). Welk groepje scoort het hoogste?

20

Doorgeef bal 1

Doel	: Kracht buikspieren romp
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Medicinebal, andere bal, kegels, blokjes, gewichtjes, stokken
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers niet te snel omhoog komen met de bal. Dit kan duizeligheid veroorzaken.

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een rij achter elkaar. Zij krijgen de opdracht om de bal boven hun hoofd door te geven. Van voor naar achter en weer terug. Doe de oefening een keer voor. Dan weet iedereen wat de bedoeling is.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemers zitten op een stoel.

Variatie niveau 2:

Laat de deelnemers de bal tussen hun benen doorgeven. Of bijvoorbeeld heen onder de benen door en terug over het hoofd.

Variatie niveau 3:

Maak er een estafette van. Maak twee groepen en kijk welke groep de bal het snelste heen en weer brengt.



CHECK DE VIDEO

21 Doorgeef bal 2

Doel	: Kracht rompspieren
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Bal, knotsen, hoepels, gewichtjes, blokjes
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers stevig staan of goed zitten.

Uitvoering:

Maak een kring met de deelnemers. Maak de kring zo groot dat het materiaal goed aan elkaar kan worden doorgegeven. Geef de bal aan elkaar door en oefen beide kanten (links doorgeven, rechts doorgeven).

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemers zitten in de kring.

Variatie niveau 2:

Maak de afstand en dus de kring groter. Begin aan twee kanten tegelijk met het doorgeven van materiaal.

Variatie niveau 3:

Maak er een wedstrijdje van. Begin aan twee kanten in de kring met doorgeven en probeer het andere materiaal in te halen.

22

Ringhockey

Doel	: Kracht rompspieren en armspieren
Tijdsduur	: 15 minuten
Materialen	: Stokken, ring
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de zodat de deelnemers elkaar niet raken met de stokken. Maak de afstand in de kring groot genoeg.

Uitvoering:

De deelnemers staan in een kring. Alle deelnemers hebben een stok. Zet de stok in de ring en schuif hem naar een van de anderen. Deze probeert de ring met de stok tegen te houden en de ring weer naar een deelnemer te schuiven.

Variatie niveau 1:

Laat de deelnemers zitten op een stoel.

Variatie niveau 2:

Maak een rij met de deelnemers. Zet kegels neer en laat de deelnemers om beurten de kegels omschuiven met de ring.

Variatie niveau 3:

Maak twee partijen. Zet kegels neer aan beide kanten van de zaal. De deelnemers proberen de kegels van de tegenpartij om te schuiven.



CHECK DE VIDEO

Inhoudsopgave uithoudingsvermogen

		KLEINE RUIMTE	GROTE RUIMTE/GYMZAAL	BUITEN
1	Stoelendans met hoepels	X	X	
2	Wandelen			X
3	Wandelen met opdrachten			X
4	Hoepeltje verwisselen		X	X
5	Conditietraining	X	X	
6	Steps op muziek	X	X	
7	Parachute		X	
8	Estafettevormen	X	X	
9	Kat en muis		X	
10	Ringhockey		X	
11	Vakbal met twee partijen		X	
12	Beweegoefeningen op bekende liedjes	X	X	
13	Spelletjes met liedjes	X	X	
14	Skelteren		X	X
15	Dobbelstenen-lijnenspel		X	
16	Paaltjesvoetbal		X	

1

Stoelendans met hoepels

Doel	: Uithoudingsvermogen algemeen
Tijdsduur	: 5 - 10 minuten
Materialen	: Hoepels, muziekinstallatie
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de deelnemers niet vallen, bijvoorbeeld door op de hoepels te gaan staan.

Uitvoering:

Deze oefening is een variant op het spel stoelendans. Per deelnemer ligt er een hoepel op de grond. Als de muziek klinkt, dan huppelen/rennen/dansen de deelnemers rond door de zaal. Ze mogen op dat moment niet in de hoepels komen. Als de muziek stopt, moeten ze zo snel mogelijk een hoepel opzoeken. Degene die geen vrije hoepel meer vindt, is af. Wie af is, gaat op de bank zitten (en eventueel meehelpen met hoepels wegpakken). De begeleider haalt per ronde/beurt een, twee of drie hoepels weg, afhankelijk van de beschikbare tijd/ruimte/aantal deelnemers.

Variatie niveau 1:

Leg de hoepels dicht bij elkaar, zodat de afstand er naartoe kort is.

Variatie niveau 2:

Vervang de hoepels door touwtjes of stoelen.

Variatie niveau 3:

Leg de hoepels ver van elkaar verspreid door de gehele zaal. Hierdoor moeten de deelnemers erg hun best doen om op tijd in de hoepel te zijn.



CHECK DE VIDEO

2

Wandelen

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15 - 45 minuten
Materialen	: Eventueel stappentellers
Veiligheid	: Let erop dat mensen goede schoenen dragen. Neem een route waar de kans op kapotte tegels en dergelijke klein is. Let op verkeersveiligheid.

Uitvoering:

Alle deelnemers gaan buiten wandelen. Maak subgroepjes als blijkt dat er meerdere loopsnelheden in de groep zijn. Iedereen kan dan zoveel mogelijk in zijn eigen tempo lopen. Stel vervolgens haalbare doelen, bouw afstanden langzaam op en stem het tempo goed af op de (sub)groep.

Variatie niveau 1:

Zorg ervoor dat mensen met een rollator ook mee kunnen wandelen.

Variatie niveau 2:

Motiveer deelnemers en loop met een doel. Bijvoorbeeld naar het station om treinen te gaan kijken, naar de receptie om post op te halen enzovoort.

Variatie niveau 3:

Stimuleer het dragen van stappentellers. Deelnemers zien hoeveel stappen ze gelopen hebben (meer dan de laatste keer) en ook dit kan motiveren. Deelnemers zien vooruitgang.

3

Wandelen met opdrachten

Doel	: Uithoudingsvermogen algemeen, balans
Tijdsduur	: 20 - 45 minuten (zelf te bepalen)
Materialen	: Bal
Veiligheid	: Voorkom valincidenten en let goed op trappetjes, stoepranden, graspollen en/of gladde of kapotte ondergrond.

Uitvoering:

Alle deelnemers gaan wandelen en zij krijgen daarbij kleine opdrachten mee.

Opdrachten:

- Trapjes op en af
- Kastanjes zoeken (bukken is goed voor extra balans etc.)
- Naar het basketbalveldje wandelen en even met de bal spelen
- Bal afpakken bij elkaar
- Bal steeds een stukje verder gooien, achter de bal aan rennen/lopen

Variatie niveau 1:

Laat deelnemers stukjes wandelen op verschillende ondergronden. Bijvoorbeeld gras, houtsnippers, grint.

Variatie niveau 2:

Maak er een speurtocht van, met verschillende opdrachten. Deze kun je van te voren uitzetten met stoepkrijt. Opdrachten kunnen zijn: loop over de bankjes, stoeprand, op het zebrapad alleen op de witte lijnen lopen, enzovoort.

4

Hoepeltje verwisselen

Doel	: Uithoudingsvermogen algemeen
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Hoepels of bomen of touwtjes
Veiligheid	: Voorkom vallen of uitglijden en zorg ervoor dat deelnemers niet op de hoepel gaan staan.

Uitvoering:

De deelnemers staan allemaal in het veld. Er is een tikker en die gaat de anderen tikken. Deelnemers die in een hoepel staan, zijn 'vrij'. De tikker mag hen niet tikken. Als iedereen is getikt, mag iemand anders de tikker zijn.

Variatie niveau 1:

Vervang de hoepels, bijvoorbeeld door stoelen.

Variatie niveau 2:

Vraag een tweede tikker om te helpen, als het tikken te moeilijk blijkt voor de tikker. Ook kun je een bepaalde tijd afspreken en daarna (bijvoorbeeld na een minuut) wisselen van tikker.

Variatie niveau 3:

Elke deelnemer mag maar vijf tellen in de hoepel staan. Daarna moet hij of zij weer naar een volgende hoepel.

5

Conditietraining

Doel	: Uithoudingsvermogen en lenigheid
Tijdsduur	: 10 - 15 minuten
Materialen	: Stokken/ballen of voorwerpen die de deelnemers in de handen kunnen houden.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de omgeving vrij is van obstakels. En zorg voor voldoende afstand tussen de deelnemers.

Uitvoering:

De deelnemers kunnen in een kring staan. Zij doen mee met de bewegingen die de begeleider laat zien.

Voorbeelden zijn:

- Staan/zitten
- Tenen aanraken
- Draaien op je plaats
- Je voeten optillen (zowel tegelijk als één voor één)
- Kleine sprongetjes op de plaats
- Rek- en strekoefeningen met een stok in de handen: armen opzij, buigen met bovenlichaam, draaien van de romp

Variatie niveau 1:

De deelnemers zitten in de kring op een stoel.

Variatie niveau 2:

Houd variatie in de oefeningen, een paar keer staand, dan zittend, dan benen, dan armen. Zo belast je niet te lang één spiergroep.

Variatie niveau 3:

Tempowisselingen en veel oefeningen zorgen voor variatie. Oefeningen met een voorwerp in de hand maken dat de deelnemers extra alert moeten zijn.

6

Steps op op muziek

Doel	: Uithoudingsvermogen, balans
Tijdsduur	: 20 - 30 minuten
Materialen	: Steps, muziek (met een beetje pit, bijvoorbeeld K3), steps-cs.120 beats per minuut, matjes.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers goede stevige schoenen dragen die niet glad zijn. Pas op voor achterwaarts op de step stappen. Laat deelnemers zo nodig omlopen.

Uitvoering:

Deelnemers staan in een kring met de step voor zich op de grond. De begeleider doet de oefeningen voor en de deelnemers volgen. Later kunnen ook deelnemers zelf oefeningen voordoen.

Voorbeelden van oefeningen:

- Op de step stappen, en er vanaf, voor of achter
- Een been erop, met het andere been er voorwaarts af, omdraaien en nogmaals; zijwaarts afstappen; op de step zelf oefenen
- Linkerbeen links op de step en rechterbeen rechts op de step, en weer naar uitgangspositie
- Step in lengterichting tussen de voeten, erop stappen en er vanaf
- Maak een rondje over alle steps, bijvoorbeeld met de klok mee. Dus opstappen en afstappen. Stappen op de step van de buurman.

Variatie niveau 1:

Laat deelnemers tussen de oefeningen om de eigen step lopen, ter afwisseling als het te zwaar wordt (basispas).

Variatie niveau 2:

Spelletje step verwisselen: een persoon staat zonder step in het midden. Hij probeert een lege step te verkrijgen als de anderen gaan wisselen.

Variatie niveau 3:

Om het zwaarder te maken, kunnen deelnemers de armen (bij verschillende oefeningen) meenemen. Vaak in combinatie met basispas.

Variatie niveau 4:

Steppendans (als stoelendans). Gebruik een step minder dan er deelnemers zijn. De muziek gaat aan en deelnemers lopen om de step heen. Als de muziek stopt, gaat iedereen zo snel mogelijk op een step staan. Wie heeft er pech? Volgende keer doet die wel gewoon weer mee. Steppendans kan ook met liedjes zingen (zakdoekje leggen, zat een klein zigeunermeisje). Ook kan er met stokken, stangen of gewichtjes gewerkt worden.

7

Parachute

Doel	: Uithoudingsvermogen, coördinatie
Tijdsduur	: 15 minuten
Materialen	: Parachute, ballon, kleine bal, strandbal, foambal
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers goede schoenen dragen. Zorg voor voldoende ruimte om de parachute heen.

Uitvoering:

Alle deelnemers staan in een kring en zij houden de parachute aan de rand vast. Alle deelnemers beginnen te wapperen met de parachute en de begeleider gooit er bijvoorbeeld een ballon in. Vervolgens oefenen de deelnemers met omhoog brengen: alle deelnemers houden de parachute laag bij de grond en op een teken brengen zij deze snel omhoog tot boven het hoofd. Na een aantal keren kan er geoefend worden met (snel) onder de parachute doorlopen en bijvoorbeeld tegenover elkaar oversteken. Het is hierbij belangrijk dat alle deelnemers samenwerken, gelijk bewegen. Ook is het slim om afspraken te maken over wie er gaan oversteken.

Variatie niveau 1:

De oefening kan ook zittend worden uitgevoerd, waarbij de parachute eventueel kleiner gemaakt wordt (door de rand op te rollen of door een kleinere parachute te nemen). Deelnemers kunnen ook op een trippelstoel onder de parachute door lopen. Dit kan ook met de rollator, maar dan helpt de deelnemer niet mee met het op dat moment omhoog bewegen van de parachute.

Variatie niveau 2:

Gooi een ballon in de parachute en laat de ballon al wapperend omhoog vliegen zonder dat hij eruit valt. Andere mogelijkheden zijn: werken met een bal en deze er wel uit proberen te mikken, de bal rond laten rollen door de parachute schuin te houden, werken met een kleine bal die niet door het gat mag vallen. Werken met een laken waarin een gat is geknipt, kan ook; bijvoorbeeld een tennisbal moet dan door het gat vallen.

8

Estafettevormen

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15 minuten
Materialen	: Pionnen, pittenzakjes, verzamelbak
Veiligheid	: Zorg voor een vlakke ondergrond zonder obstakels. Let goed op bij het wisselen en zorg ervoor dat deelnemers elkaar niet omverlopen.

Uitvoering:

Twee groepen, met elk een begeleider, strijden tegen elkaar. Maak een beginpunt en eindpunt met behulp van pionnen. Een begeleider doet de oefening voor: breng het pittenzakje zo snel mogelijk naar de andere pion en doe het in de verzamelbak; loop terug en tik de volgende aan. Tot de pittenzakjes allemaal in de bak liggen. Daarna volgt de herkansing: welke groep heeft de pittenzakjes het eerst allemaal terug?

Variatie niveau 1:

Deelnemers met een rollator kunnen meedoen aan de estafette.

Variatie niveau 2:

De estafette kan moeilijker worden door te werken met hindernissen (dikke mat en hoepel waar je doorheen moet, of slalommen).

Variatie niveau 3:

Buiten kan er met water gelopen worden. Bijvoorbeeld water overbrengen in een bekertje naar de fles. Wie heeft de eerste vol? Bij weinig ruimte, kan er via een omweg (slalommen) gelopen worden.



CHECK DE VIDEO

9

Kat en muis

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15 minuten
Materialen	: Aantal springtouwtjes
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers goede schoenen dragen. Zorg voor een vlakke maar geen gladde (!) ondergrond.

Uitvoering:

Er is een tikker (kat) en deze heeft geen touwtje aan de achterkant in zijn broek. De anderen (muizen) hebben dat staartje wel. Alle muizen lopen door de zaal en de kat probeert op de staart van de muis te trappen. Als dit lukt, is de muis af en mag hij of zij aan de kant gaan zitten. Regelmatig wordt er gewisseld van kat en muis. Houd in de gaten dat sommige deelnemers moeilijk een touw kunnen beetpakken. Laat zo nodig andere deelnemers meehelpen.

Variatie niveau 1:

Deelnemers met een rollator kunnen meedoen aan het spel. Zorg er wel voor dat de deelnemers ongeveer hetzelfde tempo hebben.

Variatie niveau 2:

Duurt het spel te lang, dan kan een extra kat (tikker) meehelpen.

Variatie niveau 3:

Laat deelnemers andere oefeningen doen met het touwtje (staart). Bijvoorbeeld op de grond leggen en eroverheen springen, of het touwtje in de hand nemen en er rek- en strekoefeningen mee doen. Of gewoon touwtje springen.

10

Ringhockey

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15 - 20 minuten
Materialen	: Stokken, ringen (ballen voor buiten), pionnen, kegels, banken, tafels
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers de stok laag houden (heuphoogte). Zorg voor een vlakke, enigszins gladde ondergrond. Tip: laat de deelnemers de stok met twee handen vasthouden.

Uitvoering:

De deelnemers leren omgaan met de stok en de ring. Er wordt een parcours uitgezet waarlangs de ring met de stok meegenomen moet worden. Aansluitend wordt er in twee-, drie- of viertallen geoefend in overspelen en ommikken van kegels. Uiteindelijk kunnen twee ploegen tegenover elkaar staan en de kegels van de tegenpartij ommikken. Dit werkt uiteraard het beste door samenspel!

Variatie niveau 1:

Deelnemers met een rollator kunnen meedoen aan het spel. Voor een wedstrijdje kunnen deelnemers in het veld op een stoel gaan zitten. Al zittend kan er gemikt worden.

Variatie niveau 2:

De stok kan gebruikt worden voor rek- en strekoefeningen.

Variatie niveau 3:

Rondspelen met kleine groepjes of een tegen een spelen is ook mogelijk. Met de ringen kan als eindspel ook jeux de boules worden gespeeld. Ook kunnen deelnemers met de ring op het hoofd een parcours afleggen.

11

Vakbal met twee partijen

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 15 - 20 minuten
Materialen	: Verschillende ballen (tennisbal, foambal, strandbal, voetbal), touw of rode tape
Veiligheid	: Let op dat deelnemers niet (te) hard gooien met ballen. Zorg ervoor dat deelnemers niet struikelen over ballen.

Uitvoering:

De groep deelnemers is opgedeeld in twee partijen. Iedere partij heeft een eigen vak. De vakken zijn van elkaar gescheiden door een touw (of rode tape) dat op de grond ligt. De begeleider legt in ieder vak evenveel ballen van verschillend formaat. In totaal zijn er ongeveer twee keer zoveel ballen als er deelnemers zijn. Bedoeling van het spel is: schoon schip maken. Dat wil zeggen dat alle ballen uit het eigen vak naar het vak van de tegenpartij geschopt, gegooid of gerold moeten worden. Na vijf minuten stopt het spel: welke partij heeft de minste ballen in het eigen vak liggen?

Leg duidelijk uit welk vak van wie is en in welke richting er dus gegooid moet worden. Benadruk dat de groep moet samenwerken: komt de bal in de buurt van een deelnemer die niet goed kan lopen, dan gaat een andere deelnemer de bal ophalen. Verder moeten ook zitters af en toe een bal in handen krijgen om te gooien.

Variatie niveau 1:

Deze oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Met en zonder rollator.

Variatie niveau 2:

Om het competitie-element te vergroten, kan op een vel aan de muur de winnaar worden genoteerd.

12

Beweegoefeningen op bekende liedjes

Doel	: Uithoudingsvermogen, warming up
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: Muziek, eventueel video op bijvoorbeeld een tablet
Veiligheid	: n.v.t.

Uitvoering:

Klap eens in de handjes: klap in de handen tijdens het liedje en leg je handen op je hoofd.

Alle eendjes zwemmen in het water: maak zwembewegingen, doe een eend na.

In de maneschijn: maak met je handen een cirkel.

Deze vuist op deze vuist: maak een toren met de vuisten.

Variatie niveau 1:

De deelnemers gaan erbij zitten. Maak de bewegingen niet te moeilijk. De bewegingen maken zijn belangrijker dan het meezingen van de liedjes. De liedjes hoeven niet aangeleerd te worden.

13 Spelletjes met liedjes

Doel	: Uithoudingsvermogen
Tijdsduur	: 10 minuten
Materialen	: n.v.t.
Veiligheid	: Zorg ervoor dat deelnemers de ruimte hebben om de spelletjes goed uit te voeren.

Uitvoering:

Schipper mag ik overvaren?

Een aantal deelnemers staat in het midden van de zaal. De deelnemers houden elkaars handen vast. Ze vormen een soort muur. De andere deelnemers staan aan het begin van de zaal op de lijn. Er wordt gezongen: Schipper mag ik overvaren? Ja of nee? Moet ik dan een cent betalen? Ja of nee?

Als de deelnemers in het midden van de zaal nee zeggen, mogen de andere deelnemers door de muur heen naar de overkant lopen.

Als de deelnemers in het midden van de zaal ja zeggen, dan wordt de muur gesloten en moeten de deelnemers proberen zo snel mogelijk door de muur heen te komen. Wie aan de overkant is gekomen, heeft gewonnen.

Witte zwanen, zwarte zwanen

Elke deelnemer heeft een maatje. De tweetallen maken een boog met de handen in de lucht. Alle tweetallen staan achter elkaar en samen vormen zij een lange boog. Het eerste tweetal in de rij gaat onder de bogen doorlopen en de rest volgt. Het liedje wordt gezongen. Als het liedje is afgelopen, doet iedereen zijn handen naar beneden. De poort is gesloten. Degene die daar dan tussen zit, is af.

Variatie niveau 1:

Iedereen kan deze oefening meedoen. Dit kan zittend of staand. Maak de bewegingen niet te moeilijk. De bewegingen maken, zijn belangrijker dan het meezingen van de liedjes. De liedjes hoeven niet aangeleerd te worden.

14

Skelteren

Doel	: Uithoudingsvermogen, kracht
Tijdsduur	: 10 - 45 minuten
Materialen	: Skelters voor alle deelnemers
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de skelters de goede maat hebben voor de deelnemers. De stoel moet niet te dicht op het stuur staan. Dit is erg belastend voor de knieën.

Uitvoering:

Iedere deelnemer gaat op een skelter. Zet in de zaal een parcours uit dat goed af te leggen is. Bijvoorbeeld met pilonnen slalommen. Als de deelnemer de skelter goed beheerst, kan hij of zij buiten een rondje skelteren.

Variatie niveau 1:

De deelnemers skelteren in de zaal. Zo nodig krijgen zij een extra duwtje.

Variatie niveau 2:

Maak het parcours moeilijker en laat deelnemers bijvoorbeeld over kleine matjes skelteren.

Variatie niveau 3:

Laat deelnemers buiten skelteren, over diverse ondergronden. Niet enkel op verharde wegen, maar ook op gras of grind.

15

Dobbelstenen-lijnenspel

Doel	: Uithoudingsvermogen, kracht
Tijdsduur	: 10 - 20 minuten
Materialen	: Dobbelsteen, 19 pilonnen
Veiligheid	: Zorg voor voldoende ruimte/afstand tussen de deelnemers.

Uitvoering:

Zet in de lengte van de zaal bij 6 lijnen pilonnen neer. Bij lijn 1, 1 pilon. Bij lijn 2, 2 pilonnen enzovoort. Gooi met de dobbelsteen. Bij 1 lopen/rennen de deelnemers naar lijn 1. Zijn alle deelnemers bij de lijn, dan gooi je opnieuw. Bijvoorbeeld 4 en dan lopen/rennen de deelnemers naar lijn 4, enzovoort.

Variatie niveau 1:

Deelnemers met een rollator kunnen goed meedoen met dit spel. Deelnemers die slecht te been zijn, kunnen een arm krijgen voor wat extra ondersteuning.

Variatie niveau 2:

Maak er een wedstrijdje van. Wie het laatste bij de lijn is mag op de bank gaan zitten. Wie is er het snelst en blijft als laatste over?

Variatie niveau 3:

Gooi de dobbelstenen sneller na elkaar. Hierdoor moeten de deelnemers erg hun best doen om op tijd de lijn te halen. Zodra iedereen bij de lijn is, wordt er direct weer gegooid.

16

Paaltjes voetbal

Doel	: Uithoudingsvermogen, kracht
Tijdsduur	: 10 - 45 minuten
Materialen	: Zachte bal, voor alle deelnemers een stok en twee blokken
Veiligheid	: Zorg ervoor dat de bal laag blijft. Dus over de grond. Houd rekening met elkaar, dus niet te hard schoppen.

Uitvoering:

Alle deelnemers krijgen een stok en twee blokken. Deze mogen ze zelf een plekje geven in de zaal (twee blokken op de grond met een stok erop). De deelnemers gaan voetballen met een zachte bal. Wie een "doelpunt" maakt bij de ander krijgt een punt. De deelnemer legt zijn stok weer op de blokken, mag het spel hervatten en krijgt de bal. Wie heeft er aan het eind de meeste punten?

Variatie niveau 1:

Deelnemers kunnen ook gooien, in plaats van voetballen. Gebruik hiervoor een grote zachte bal.

Variatie niveau 2:

Gebruik een echte voetbal in plaats van een zachte bal. Deze bal is zwaarder.

Variatie niveau 3:

Als je stok er af wordt geschopt, ga je op de bank zitten. Als er twee deelnemers op de bank zitten, mag de eerste er weer in.

Cooling down en afsluitende rek- en strekoefeningen

Cooling down

Het is raadzaam om na de les met alle deelnemers een cooling down te doen. Dit maakt dat de lichaamstemperatuur weer zakt en dat afvalstoffen beter worden afgevoerd. Ook worden de spieren weer op lengte gebracht. Deelnemers die goed meedoen aan de cooling down zullen sneller herstellen van hun inspanningen.

De deelnemers vinden het doorgaans prettig als de lessen steeds op dezelfde manier eindigen. Hieronder staan vijf rekoefeningen waarbij de belangrijkste spiergroepen aan bod komen. In het begin zal de deelnemer het nog lastig vinden om de oefeningen goed uit te voeren, maar na herhaling zal dit steeds beter gaan.

Afsluitende Rek/balansoefeningen

Appels plukken

- Beide armen tegelijk zo hoog mogelijk
- Armen om de beurt zo hoog mogelijk strekken
- Op de tenen staan

Rekken van de rug/armen

- Beide armen gestrekt
- Handen in elkaar gevouwen
- Zijwaarts reiken
- Kleine spreidstand

Van hurkzit tot staan

- Handen op de grond houden
- Benen zoveel mogelijk strekken
- Knieën niet overstrekken
- Voeten plat op de grond

Liezen rekken

- Grote spreidstand
- Zakken door een been
- Gewicht boven de benen houden

Armen rekken

- Arm gestrekt voor je gezicht langs
- Andere arm er onderlangs en met de hand je neus pakken (olifant)



CHECK DE VIDEO



A series of horizontal lines for writing, with a decorative orange wave at the bottom.

A series of horizontal lines for writing, with a yellow decorative shape at the bottom right.



WWW.GOUDONBEPERKTGEZOND.NL/BEWEEGPROGAMMA

