

Beweegkaarten voor thuis

Dichterbij

dicht dichterbij dichterbij dichterbij rbij
Iedereen beweegt mee!

Roel Krauth en Ilvy Sanders
Beweegcoaches

Met dit beweegboek kunnen begeleiders op woongroepen hun cliënten meer laten bewegen met laagdrempelige, uitdagende en eenvoudig te begrijpen spellen. Hierdoor zullen de cliënten actiever zijn, wat kan bijdragen aan het behouden of verbeteren van hun gezondheid. Met de informatie van 'Onbeperkt sportief' zijn er leuke beweegkaarten ontstaan die we voor Dichterbij uitgewerkt hebben.

Dit beweegboek is een verzameling van verschillende beweegkaarten die makkelijk uit te voeren zijn. Ook met weinig beschikbaar materiaal op de woningen, kan er toch op een leuke manier bewogen worden! Er is dan ook speciaal gekeken naar eenvoudig materiaal zoals ballonnen, waterflesjes en een bal.

Alle kaarten zijn los te gebruiken opdrachten voor alle doelgroepen. Je kunt het zo makkelijk en zo moeilijk maken als je wilt.

Een aantal algemene tips om met de cliënten te bewegen:

- Plezier is het belangrijkste om de cliënten in beweging te houden!
- Zorg ervoor dat de activiteit niet te moeilijk is en ook niet te makkelijk. Bij het kopje 'differentiaties' bij elke activiteit vind je een aantal voorbeelden om het makkelijker of moeilijker te maken. Beweeg dus op het niveau van de cliënt.
- Probeer de spellen uit te leggen met een voorbeeld. Dit is voor de cliënten makkelijker te begrijpen dan een gesproken uitleg.
- Wanneer iemand ergens pijn bij ervaart, direct stoppen. Mocht de pijn niet weggaan, schakel dan een professional in.

Inhoudsopgave

Achtergrondinformatie beweegkaarten.....	4
Ballonnen spel 1.....	5
Ballonnen spel 2.....	7
Ballonnen spel 3.....	9
Wandelen.....	11
Rekken en strekken 1.....	13
Rekken en strekken 2.....	15
Bal doorgeven.....	17
Bal overgooien.....	19
Bal overrollen.....	21
Flessenoefening.....	23
Bewegen vanuit de stoel 1.....	25
Bewegen vanuit de stoel 2.....	27
Bewegen vanuit de stoel 3.....	29

Achtergrondinformatie beweegkaarten

Allereerst staan op elke beweegkaart alle benodigdheden omschreven die nodig zijn om de activiteit te kunnen uitvoeren.

Vervolgens wordt de opdracht in verschillende stappen uitgelegd. Vaak bestaat de activiteit namelijk uit diverse opdrachten. Deze zijn in de meeste gevallen van makkelijk naar moeilijk genummerd, met 1 als makkelijkste opdracht en de hoogste als moeilijkste. Deze nummers corresponderen met de nummers bij 'Organisatie' en de foto's bij 'de activiteit'.

Per opdracht wordt er een stukje organisatie verwacht wat ook zal worden omschreven. Hierbij wordt vooral ingegaan op de omgeving en inhoudelijke informatie betreft de opdracht.

Bij het onderdeel activiteit worden sommige opdrachten ondersteund aan de hand van een afbeelding. Opdrachten die voor zich spreken worden niet nog eens benoemd.

Als laatst worden eventuele aanpassingen besproken. Ook wel differentiaties genoemd. Deze aanpassingen richten zich op het moeilijker of makkelijker maken van de activiteit.

Ballonnen spel 1

Benodigheden:

- Ballonnen
- Pingpongbal

Opdracht:

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 2: geluid maken met ballon



Opdracht 3: verplaatsen van de pingpongbal



Eventuele differentiaties:

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

Ballonnen spel 2

Benodigheden:

- Ballonnen
- Eventueel een ballonnenpompje

Opdracht:

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 2: Ballon tussen de benen door gooien



Differentiaties:

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

Ballonnen spel 3

Benodigheden:

- Ballonnen
- Eventueel een ballonnenpompje
- Stoelen
- Ruimte van minimaal 6 bij 6 meter

Opdracht:

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 3: De ballon klemmen en lopen.



Differentiaties:

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

Wandelen

Benodigheden:

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

Opdracht:

Alle opdrachten zijn loop- en wandeloefeningen.

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 6. wandelen met dezelfde zijde voor



Differentiaties:

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

Rekken en strekken 1

Benodigheden:

- Vlakke ondergrond voor liggende oefeningen
- Eventueel een kussentje voor onder de knieën (opdracht 3)

Opdracht:

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

1. Hef je armen zo hoog mogelijk gestrekt omhoog.
2. Houd één arm gestrekt langs je lichaam en kijk over je andere schouder zo ver mogelijk achterom.
3. Ga op een stoel zitten en maak je rug afwisselend bol en hol.
4. Buig zo ver mogelijk naar voren. Probeer de ander aan te tikken.

Organisatie:

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

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

De activiteit:

Opdracht 3: Hol en bol maken van je rug



Opdracht 4. Buig zover mogelijk naar voren.



Differentiaties:

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

Rekken en strekken 2

Benodigheden:

- Vlakke ondergrond
- Voldoende ruimte om elkaar niet te raken met de oefeningen.

Opdracht:

Alle opdracht zijn oefeningen voor het losmaken van de schouderspieren.

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

Organisatie:

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

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

De activiteit:

Opdracht 3.cirkel draaien met je armen



Differentiaties:

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

Bal doorgeven

Benodigheden:

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

Opdracht:

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 1: Geef de bal zijwaarts door



Differentiaties:

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

Bal overgooien

Benodigheden:

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

Opdracht:

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

Organisatie:

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

De activiteit:

Opdracht 2: De bal rondgooien in de kring



Differentiaties:

- Overgooien in tweetallen of met een kleinere groep.
- Pas de afstand aan op het niveau van de groep.
- Ga dicht bij elkaar staan wanneer de bal te vaak naast gaat, of niet aan komt bij de ontvanger.
- Ga verder weg staan wanneer het te makkelijk is en het geen uitdaging meer is om te gooien en te vangen.

Bal overrollen

Benodigheden:

- Goed rollende bal
- Ruime vloer zonder obstakels

Opdracht:

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

Organisatie:

1. Zittend in een kring met de benen wijd. Zorg dat iedereen met de voeten tegen elkaar aan zit zodat de bal niet uit de kring kan rollen. (wanneer mensen niet meer op de grond kunnen zetten, laat ze dan in een ronde om de tafel zitten. Je rolt de bal nu via de tafel naar elkaar toe)
2. Let er op dat iedereen de bal krijgt en dat niemand wordt overgeslagen, de beste manier om dit te controleren is door zelf mee te doen.
3. Rol twee ballen tegelijk over, terwijl de kring nog steeds gesloten blijft.

De activiteit

Opdracht 1: Bal zittend overrollen



Differentiaties:

- Helling maken in het midden van multomappen die met de rug tegen elkaar aan liggen.
- De kring groter maken maakt het moeilijker. Je moet nu gericht naar elkaar toe rollen.
- Dierennamen, tv-programma's, etc. noemen bij het krijgen van de bal.
- Bij opdracht 3 kun je er voor de moeilijkheid voor kiezen om twee verschillende ballen te nemen, of zelfs drie ballen te kiezen.

Flessenoefening

Benodigheden:

- flesjes (net zoveel als deelnemers)

Opdracht:

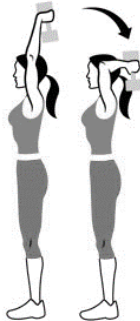
1. Houdt het flesje met beiden handen vast en strek je armen naar voren. Roteer je armen gestrekt omhoog en vervolgens weer naar beneden. Herhaal dit een aantal keer.
2. Houdt het flesje met beiden handen vast en strek je armen naar voren. Roteer je armen gestrekt omhoog en houdt het pittenzakje 1 seconde boven je hoofd vast. Zak vervolgens met het flesje achter je oren (pull over) en daaropvolgend weer gestrekt omhoog. Roteer daarna na beneden en herhaal deze oefening ook een aantal keren. Kijk hoeveel de deelnemer volhoudt.

Organisatie:

1. De opdracht kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden. Wanneer de deelnemer nog goed ter been is wordt er aangeraden om de bewegen van een zittende positie naar een staande positie te doen. Dus bij het omhoog roteren van de armen ook gaan staan.
2. De opdracht kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

De activiteit:

Opdracht 2: De pullover oefening. Omhoog, achter de oren, omhoog, naar beneden.



Differentiaties:

- Wanneer de deelnemers de oefening zittend goed uitvoeren kun je de oefening moeilijker maken door de deelnemers gedurende de oefening te laten opstaan.
- Wanneer de deelnemers liever staan dan zitten mag de oefening ook staand uitgevoerd worden.
- Als de deelnemer de armen niet gestrekt omhoog krijgt, probeer dan te kijken hoe hoog de deelnemer wel kan komen. Deze deelnemer voert de oefeningen dan uit tot hoever hij/zij kan.
- Als het flesje te zwaar is mag de oefening ook zonder voorwerp uitgevoerd worden
- Wanneer de deelnemer de oefening makkelijk afgaat kun je het flesje ook nog met water vullen

Bewegen vanuit de stoel 1

Benodigheden:

- Stoelen

Opdracht:

1. Ga recht op de stoel zitten en begin in een rustig tempo met lopen op de plaats. Dit kun je uitbouwen tot 'rennen'.
2. Blijf lopen op de plaats alleen til nu je knieën extra hoog omhoog.
3. Strek om beurten je benen vooruit. Houdt het gestrekte been 1 seconde vast.
4. Strek beide benen tegelijkertijd vooruit. Houdt dit ook 1 seconde vast in gesterkte stand

Organisatie:

1. Zorg ervoor dat iedereen goed recht op de stoel zit en de benen in 90° heeft staan.
2. Blijf recht op de stoel zitten en zorg ervoor dat je niet onderuit zakt.
3. Je mag met beide handen de zijkant van de stoel ter ondersteuning vast houden.
4. Blijf recht op de stoel zitten en zorg ervoor dat je niet onderuit zakt.

De activiteit:

2. knieën heffen



3. strekking van één been



4. strekking beide benen



Differentiaties:

- Rennen i.p.v. lopen op de plaats om het moeilijker te maken.
- Wanneer iemand zijn of haar been niet geheel kan strekken doet diegene dit tot hoever hij/zij kan.
- Wanneer het strekken te makkelijk is kun je 1 seconde uitbreiden tot bijv. 5 seconden.

Bewegen vanuit de stoel 2

Benodigheden:

- Stoelen

Opdracht:

1. Ga rechtop in de stoel zitten. Strek je armen langs je lichaam en zwaai deze ontspannen naar voren en naar achteren.
2. Zet je armen in een hoek van 90 graden. Roteer je polsen van binnen en naar buiten.
3. Zorg ervoor dat je met tweetallen tegenover elkaar zet. Geef elkaar de hand en verplaats naar voren en weer naar achteren. Je maakt een roeiende beweging waarbij je armen gestrekt naar voren gaan gelijk met het lichaam en vervolgens gebogen armen naast het lichaam en naar achter hangend.

Organisatie:

1. zorg ervoor dat er voldoende beweegruimte is rondom de stoel.
2. zorg ervoor dat je met tweetallen tegenover elkaar zit. Maak de ruimte niet te klein tussen beide, maar ook niet te groot.

De activiteit:

Opdracht 2. rotatie van de pols



Opdracht 3. roeien



Differentiaties:

- Opdracht 1 kun je moeilijker maken door helemaal omhoog te zwaaien. Naar voren zwaaien dus verder door.
- Om het roeien moeilijker te maken kun je de ruimte tussen beide groter maken. Dat zorgt ervoor dat de beweging groter wordt.

Bewegen vanuit de stoel 3

Benodigheden:

- stoelen

Opdracht:

1. Iedereen zit in een kring met een rechte rug en de knieën in 90 graden.
2. Vervolgens wikkel je je voeten af van de tenen naar de hakken. Blijf dit 20x herhalen.
3. Als laatste tik je om beurten met de hak de grond aan. Je strekt dus om beurten je linkerbeen en rechterbeen.

Organisatie:

2. Zorg voor een juiste afwikkeling van de voeten
1. Laat de deelnemers hun benen goed strekken. Zorg ervoor dat ze hun hak rustig plaatsen op de grond.

De activiteit:

Opdracht 2. hakken-tenen



Opdracht 3. om beurten hakken aantikken



Differentiaties:

- Tik met de hak en de tenen om beurten de grond zonder een afwijking te maken op de vloer.