auteurs: Hanne Gaethofs, Sanne Kunnen, Falke Martens, Stephanie Molemans, Sigrid Rubens en Ine Swerts.

1 DE FIT-O-METER

De fit-o-meter bestaat uit een reeks bewegingsoefeningen die onderverdeeld zijn in drie grote delen, namelijk de warming-up en stretching, de inspanning en de relaxatie. Wij kozen doelbewust om de oefeningen onder te verdelen per lichaamsdeel. Hierdoor worden zij zich meer bewust van hun lichaam en de verschillende lichaamsdelen.

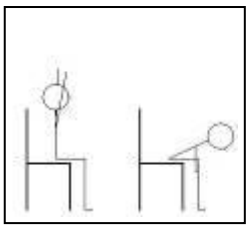
Alle oefeningen kan men zowel individueel als in groep uitvoeren. Het is niet de bedoeling dat alle cliënten de fit-o-meter tegelijkertijd uitvoeren. Op deze manier is er voldoende begeleiding aanwezig. Daarnaast hebben wij een hele reeks oefeningen uitgewerkt. Deze worden niet allemaal in één traject gebruikt. Toch bieden wij voldoende oefeningen aan om variatie te creëren. In één traject worden acht oefeningen beoefend, namelijk twee warming-upoefeningen, vier inspanningsoefeningen en twee relaxatieoefeningen. Voor de inspanningsoefeningen hebben wij gekozen om materialen te werken. De begeleiders kunnen zelf kiezen welke oefeningen zij willen gebruiken, dit afhankelijk van de cliënt zijn interesses en mogelijkheden. Bij de uitwerking van deze oefeningen hebben wij rekening gehouden met diverse theoretische invalshoeken, zodat de oefeningen op een verantwoorde manier uitgevoerd kunnen worden. Deze oefeningen kunnen de begeleiders aan de hand van een interessant thema in een traject gieten. Wij hebben zes thema's uitgewerkt die de begeleiders als voorbeeld kunnen hanteren. Om het nog duidelijker te maken hebben wij drie voorbeelden van mogelijke trajecten in drie thema's uitgewerkt.

1.1 De warming-up en de stretching

Het is belangrijk om de fit-o-meter met een opwarming te laten starten. Om deze oefeningen leuker te maken, kan men in groep deze oefeningen in een kring doen. In een kring is er veel interactie mogelijk en wordt het groepsgebeuren gestimuleerd. Bij deze oefeningen worden er geen moeilijkheidsgraden toegepast en worden er geen materialen gebruikt. Hier trekken wij maximum tien minuten voor uit.

1.1.1 Het hele lichaam

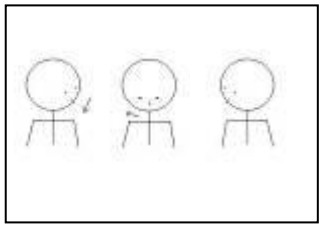
<u>Oefening 1</u>
Probeer het lichaam zo groot mogelijk te maken en vervolgens zo klein mogelijk.



Motivatie:
"Wie kan er het plafond raken met de armen? Wie kan het kleinste bolletje maken?"

1.1.2 Het hoofd en de hals

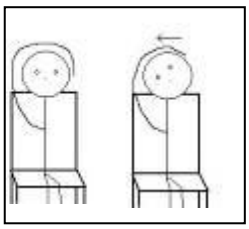
Oefening 1



Sta in een lichte spreidstand of ga op een stoel zitten. Maak kleine cirkeltjes met het hoofd. Van de ene schouder naar de andere en via de borst weer terug. Doe de oefening niet te lang, omdat men mogelijk wat duizelig kan worden.

Motivatie:
Zet een leuk, rustig muziekje op.
“Probeer mee te doen met de muziek.”

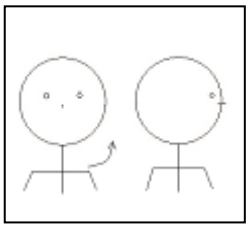
Oefening 2



Leg de rechterhand over het hoofd, tegen het linkeroor. Trek nu het hoofd naar rechts. Houdt dit enkele tellen vast. Doe dit ook andersom.

Motivatie:
“Wie kan er met zijn rechterarm zijn linkeroor aanraken?”
“Wie kan er met zijn linkerarm zijn rechtoor aanraken?”

Oefening 3



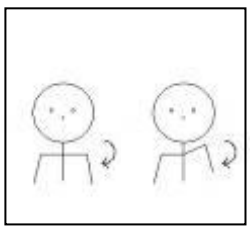
Het hoofd draaien tot de kin boven de schouders staat. Vervolgens met de kin de schouder aantikken en de kin terug naar voren brengen. Doe dit ook voor de andere kant.

Motivatie:
“Wie kan er met zijn kin zijn schouder aanraken?”

Variant:
Buig het hoofd naar voren en laat het even hangen. Ontspan hierbij de schouders. Buig vervolgens het hoofd naar achteren.

1.1.3 De schouders

Oefening 1



Draai met de schouders:
Sta in een lichte spreidstand of zit op een stoel. Draai eerst de linkerschouder van voor naar achter, draai dan de rechterschouder van voor naar achter.

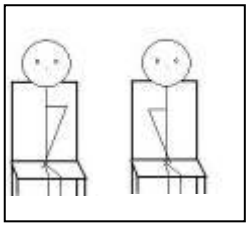
Motivatie:
“Probeer met je schouders je oor aan te raken, maar probeer je hoofd niet bewegen.”

Varianten:

1. Draai eerst de linkerschouder van achter naar voor, draai dan de rechterschouder van achter naar voor.
2. Draai de schouders tegelijk van voor naar achter.

3. Draai de schouders tegelijk van achter naar voor.

Oefening 2



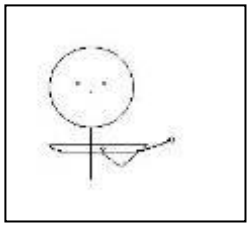
Sta in een flinke spreidstand of zit op een stoel. Afwisselend raakt men met de rechterhand de linkerkant van de heup aan.

Motivatie:
“Kan jij met je linkerhand je rechterheup aanraken?”

Variant:
Sta in een flinke spreidstand of zit op een stoel. Afwisselend raakt men met de rechterhand de linkervoet aan. Probeer te bukken en niet de voet naar omhoog te brengen.

1.1.4 De armen

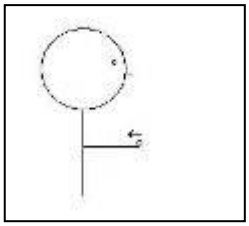
Oefening 1



Leg de linkerarm over de rechterschouder. Grijp vervolgens met de rechterhand de linkerelleboog en duw deze gedurende twintig tellen naar achteren. Doe dit ook voor de andere arm.

Motivatie:
“Probeer met je hand je rug aan te raken.”

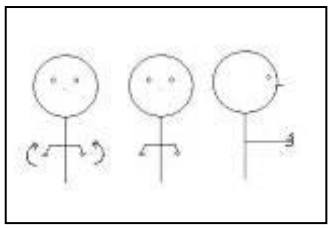
Oefening 2



Neem de rechterhand vast met de linkerhand en probeer de vingers van de rechterhand zo ver mogelijk naar achteren te brengen. Doe dit ook met de linkerhand.

Motivatie:
“Kijk eens of je de vingers van je hand tot tegen je schouder kan krijgen. Lukt dit ook aan de andere kant?”

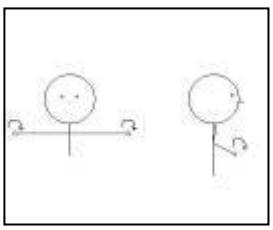
Oefening 3



Houd de handen en armen gestrekt naar voor (ongeveer op borsthoogte) en draai de handpalmen naar boven en weer naar onder.

Motivatie:
“Doe alsof je buiten staat en je wilt voelen of het regent.”

Oefening 4



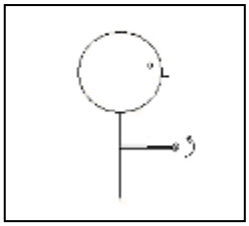
Ga op een stoel zitten en strek de armen zijwaarts. Maak daarna cirkelbewegingen met de armen.

Motivatie:
De begeleider houdt een bal vast naast of boven hen.
“Probeer met je arm rond de bal cirkeltjes te maken.”

Varianten:

1. Ga op een stoel zitten en maak cirkelbewegingen met gestrekte armen voor het lichaam.
2. Ga op een stoel zitten en maak cirkelbewegingen met de armen boven het hoofd.
3. Leg de rechterhand op de rechterschouder en maak cirkelbewegingen in de lucht met de rechterelleboog. Doe dit ook met de linkerelleboog.

1.1.5 De handen en de polsen



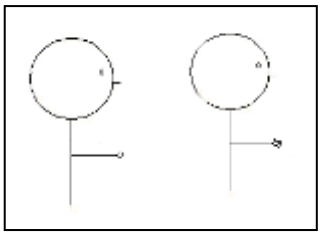
Oefening 1

Kruis de vingers in elkaar en maak draaibewegingen met de polsen.

Motivatie:

“Maak met je handen één grote bol en draai rond met je handen in elkaar.”

Oefening 2



Maak een vuist, open de vuist en verspreid de vingers

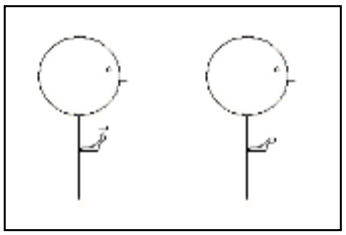
Motivatie:

“Probeer de lucht vast te nemen en laat dan weer los.”

Varianten:

1. Armen gestrekt naar voren houden. Vervolgens de vingers één voor één spreiden en sluiten.
2. Armen gestrekt naar voren houden. Vervolgens de vingers één voor één buigen en weer strekken.
3. Armen gestrekt naar voren houden. Vervolgens met de vingers één voor één de handpalm aanraken en weer strekken.
4. Armen gestrekt naar voren houden. Vervolgens met de vingers één voor één de duim aanraken en weer strekken.

Oefening 3



Zet de handpalmen tegen elkaar (gebedshouding). Vervolgens met de polsen bewegen zodat de vingers naar voren gericht worden en nadien weer naar het lichaam gericht worden.

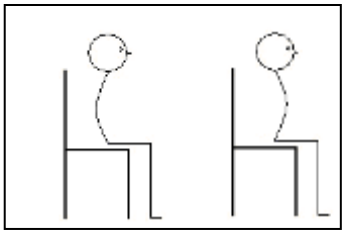
Motivatie:

“Zet je handen tegen elkaar zoals wanneer je een gebedje gaat zeggen. Laat nu je handen een buiging maken.”

1.1.6 De buik en de rug

Oefening 1

Ga in spreidstand staan of ga op een stoel zitten. Kantel het bekken naar voren en naar achter.



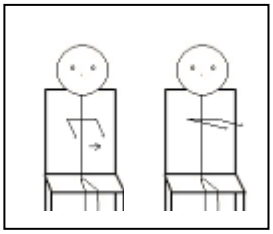
Motivatie:
"Probeer eens een holle en een bolle rug te maken."

Varianten:

1. Ga in spreidstand staan of ga op een stoel zitten. Maak vervolgens cirkelbewegingen met het bekken.
2. Ga in spreidstand staan. Verdeel het gewicht gelijk over beide benen. Beweeg het bekken enkele keren van voor naar achter. Vervolgens enkele keren van links naar rechts. De schouders blijven op dezelfde plaats.

Oefening 2

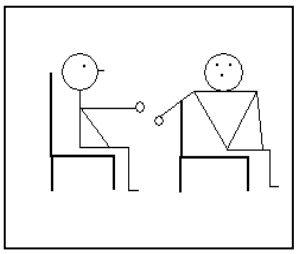
Ga in spreidstand staan of ga op een stoel zitten en breng de armen naar voren (± 90 graden heffen). Beweeg beide armen naar links en vervolgens naar rechts.



Motivatie:
De begeleider houdt een bal vast en beweegt deze naar links en rechts. "Probeer de bal met beide handen te volgen."

Oefening 3

Leg de handen op de knieën. Breng vervolgens de rechterarm ontspannen naar voren. Draai met de arm zo ver mogelijk naar achteren. Breng de arm vervolgens terug naar voor en doe hetzelfde naar de linker kant.



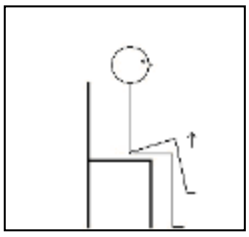
Motivatie:
Hier kan men de rugleuning van de stoel van de cliënt plaatsen voor de muur met figuren. "Probeer de gekleurde figuur op de muur achter je eens aan te raken."

Varianten:

1. Ga in spreidstand staan of ga op een stoel zitten. Strek de armen boven het lichaam en kruis de handen in elkaar. Draai met de romp naar links en rechts terwijl de benen blijven staan.
2. Leg beide handen in de nek. Draai vervolgens zo ver mogelijk naar rechts met de romp en de armen. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.
3. Houd beide handen op de rug. Draai vervolgens de romp zo ver mogelijk naar rechts. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.
4. Houd de handen in de heupen. Draai vervolgens de romp zo ver mogelijk naar rechts. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.

1.1.7 De benen

Oefening 1

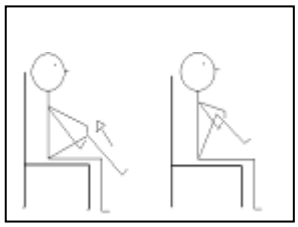


Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Vervolgens de rechterknie opheffen terwijl het ander been blijft staan. Dan de linkerknie opheffen. Doe dit afwisselend.

Motivatie:
“Probeer met je knieën het plafond te raken.”

Variant:
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Zet met het rechterbeen een stap naar buiten, zet vervolgens met het linkerbeen een stap naar buiten. Dan het rechterbeen weer naar binnen brengen en ook het linkerbeen weer naar binnen brengen. Men kan dit ook andersom doen.

Oefening 2

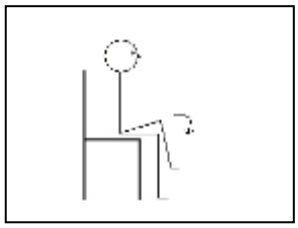


Neem de knie vast met beide handen. Deze knie heffen en zachtjes met de handen naar het lichaam toetrekken, even houden en neerlaten, hetzelfde aan de andere kant.

Motivatie:
“Probeer met je knieën het plafond te raken. Je mag je handen hiervoor gebruiken.”

Variant:
Strek het been en trek het been naar boven, even houden en weer neerlaten.

Oefening 3



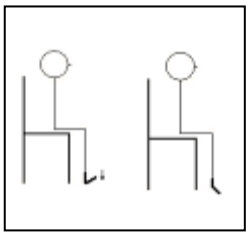
Ga op een stoel zitten. Breng het rechterbeen in de lucht en maak met dit been een fietsbeweging. Zet het been vervolgens terug stevig op de grond en doe een fietsbeweging in de lucht met het andere been.

Motivatie:
“Probeer eens in de lucht te fietsen met je linkerbeen. Kan je dit ook met je rechterbeen?”

Variant:
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en strek het rechterbeen een beetje naar voren. Maak met het rechterbeen cirkelvormige bewegingen in de lucht. Zet het been vervolgens weer op de grond en herhaal de oefening met het linkerbeen. Men kan met de voet van het gestrekte been ook bewegingen van links naar rechts maken of van boven naar onder.

1.1.8 De voeten

Oefening 1



Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en zet de benen naast elkaar op de grond. Vervolgens afwisselend de tenen en hielen opheffen en weer neerzetten.

Motivatie:
“Hak en teen, hak en teen”

Variant:
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en strek het rechterbeen een beetje naar voren. Probeer vervolgens alleen met de tippen van de tenen van het rechterbeen de grond te raken. Dan tilt men de tippen weer op en raakt men de grond alleen met de hielen van het rechterbeen aan. Doe dit ook met het linkerbeen.

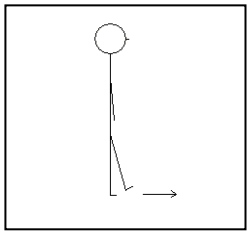
1.2 De inspanning

Bij deze oefeningen worden materialen gebruikt en passen wij moeilijkheidsgraden toe. Zo kunnen de cliënten de oefeningen drie, zes of negen keer uitvoeren, dit afhankelijk van hun mogelijkheden. Indien de cliënten geen besef van getallen hebben, maken we dit duidelijk aan de hand van dopjes. Per oefeningen hangen er drie koordjes met drie, zes en negen dopjes aan. De cliënt en/of begeleider kiest welk koordje er gebruikt zal worden. Telkens als de oefening eenmaal uitgevoerd is, mag er een dopje van de ene kant naar de andere kant van het koord worden geschoven. Voor de inspanning is er maximum twintig minuten voorzien.

1.2.1 Individuele oefeningen

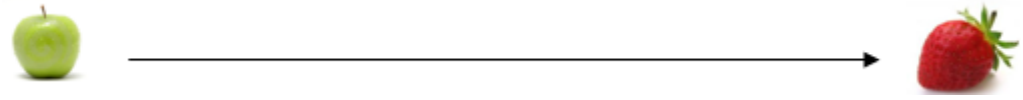
1.2.1.1 Het hele lichaam

Oefening 1



Wandel of doe een lichte looppas van de groen gekleurde figuur (begin van de gang) naar de rood gekleurde figuur (einde van de gang) en keer terug naar de groen gekleurde figuur.
Belangrijk: blijf steeds rechts van de gang.

Motivatie:
“Loop eens van de groene appel naar de rode aardbei.”



Varianten armen:

1. Zwaai ondertussen met de rechterarm terwijl men wandelt of de looppas doet (naar voor en naar achter, cirkels maken).
2. Zwaai ondertussen met de linkerarm terwijl men wandelt of de looppas doet.
3. Zwaai met beiden armen afwisselend terwijl men wandelt of de looppas doet.

4. Zwaai met beiden armen tegelijk terwijl men wandelt of de looppas doet.
5. Doe de armen open en toe (kruisbeweging) terwijl men wandelt of de looppas doet.

Hierbij kan men gewichtjes gebruiken.

Varianten benen:

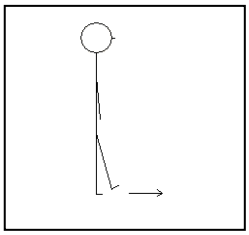
1. Hef de rechterknie en linkerknie afwisselend op terwijl men wandelt of de looppas doet.
2. Tik met de rechtervoet en linkervoet afwisselend het zitvlak aan terwijl men wandelt of de looppas doet.

Materiaal:

- Gekleurde prenten van voorwerpen op de grond, namelijk groene appel en rode aardbei.
- Gewichtjes: zandflesjes, pittenzakjes, petanqueballen.

Oefening 2

Wandel over de lijn door de ene voet voor de andere te zetten.
Probeer om niet van de lijn af te komen.





Motivatie:
De lijn stelt een brug voor.
“Probeer op de brug te blijven, anders val je in het water.”

Varianten:

1. Over de lijn wandelen met muizenstapjes of reuzenstappen. Men kan ook zijwaarts bijschuiven.
2. Verschillende voorwerpen van de ene kant van de lijn naar de andere kant brengen.

Materiaal:

- De brede tape op de grond plakken.
- Voorwerpen zoals een bal, een appel, …
- Voorwerpendoos: doos om deze spullen in te doen.

Oefening 3

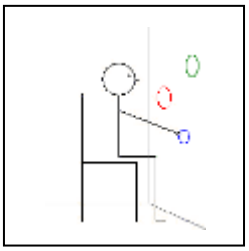
Er wordt een doos gevuld met zo veel mogelijke persoonlijke spullen van de cliënten, bijvoorbeeld een sjaal.
Tijdens de oefening mogen de cliënten een voorwerp uit de doos kiezen en hierover vertellen. Welke herinneringen roept dit voorwerp op? Misschien kunnen ze zelfs een verhaal van vroeger vertellen.



Motivatie:
- “Is dit een … of een … ?”
  (twee mogelijkheden aangeven waaruit ze kunnen kiezen)
- “Gebruik je dit voorwerp om … of om…?”
- “Had je dit ook vroeger?”
- “Heb je dit voorwerp gekregen / of zelf gekocht?”
- “Wie heeft dit voorwerp ook? (ook deze kleur namelijk blauw?)”

Materiaal:
- Praatdoos.
- Persoonlijke voorwerpen van de cliënten.

Oefening 4

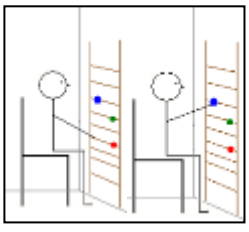


Op de muur worden verschillende gekleurde figuren gehangen. Dit wordt als reikoefening gebruikt, bijvoorbeeld raak de blauwe wolk aan.
De oefening kan ook gecombineerd worden met een reminiscentieoefening. Op de bollen worden foto’s geplakt bijvoorbeeld van de cliënten zelf, dieren, …

Motivatie:
- “Zoek eens gele zon en probeer die eens aan te raken.”
- “Waar zie je M. haar foto? Kan je deze eens proberen aan te raken?”
- “Waar zie je een blauwe vlinder? Kan je deze eens proberen aan te raken?”

Materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Twisterfiguren:
  - Gekleurde figuren: gele zon, rode aardbei, groene appel, blauwe wolk, paarse bloem, bruine auto, oranje paraplu, witte koffietas.
  - Prenten van dieren: Rood lieveheersbeestje, grijze muis, zwarte kat, witte ijsbeer, gele vogel, oranje vis, groene rups, blauwe vlinder.
  - Foto’s van de cliënten.

Oefening 5



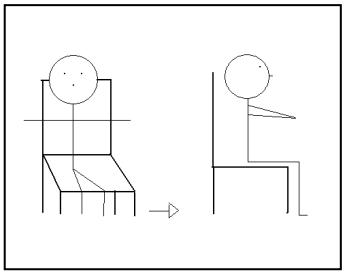
Er hangt een lattenbodem vast aan de muur. Hier hangen verschillende gekleurde figuren (zoals een gele zon, rode appel) op. De cliënt draait aan de twister en kijkt naar welke figuur hij met zijn handen naar toe moet klimmen. Indien er een begeleider aanwezig is, geeft de begeleider aan naar waar de cliënt moet klimmen. Hierbij wordt het (her)kennen van vormen en kleuren getraind naast de beweging.

Motivatie:
- Individueel: “Draai aan de twister en kijk welk prentje erop staat. Zie je dit prentje ook ophangen? Probeer daar eens naar toe te klimmen.”
- Met begeleider: “Wij gaan samen eens proberen of wij enkele figuren die hier ophangen kunnen aantikken. Ik ben er van overtuigd dat je dit kan!”

Materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Lattenbodem met velcro.
- Twisterfiguren:
  - Gekleurde figuren: gele zon, rode aardbei, groene appel, blauwe wolk, paarse bloem, bruine auto, oranje paraplu, witte koffietas.
  - Prenten van dieren: Rood lieveheersbeestje, grijze muis, zwarte kat, witte ijsbeer, gele vogel, oranje vis, groene rups, blauwe vlinder.
  - Foto's van de cliënten.
- Plakband.
- Twister.

1.2.1.2 De schouders en de armen

Oefening 1



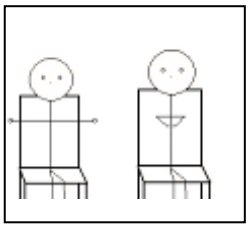
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Houd de armen gestrekt langs het lichaam. Vervolgens de armen gestrekt naar voren brengen en in de handen klappen. Dan de armen weer naar buiten brengen. Probeer ook eens om achter de rug te klappen in de handen.

Motivatie:
Zet een leuk muziekje op. "Probeer te klappen op (het ritme van) de muziek. Probeer het materiaal op (het ritme van) de muziek door te geven."

Variant:
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Houd de armen gehoekt zijwaarts met de handen naar boven. Ellebogen vervolgens samenbrengen voor het lichaam en weer terug spreiden.

Materiaal:
Bij deze oefening kan er een voorwerp van de ene hand naar de andere hand worden doorgegeven.
- Eventueel een stoel.
- Voorwerpen: stekelbal, pittenzakje, stekelrups, glitterspringbal.

Oefening 2



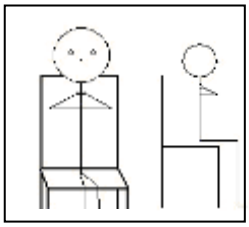
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten met de armen gestrekt langs het lichaam.
Vervolgens de handen tegelijkertijd zo hoog mogelijk in de zijde plaatsen en terug ontspannen.

Motivatie:
"Maak je heel boos door de handen hoog in de zijde te plaatsen."

Variant:
De handen zo hoog mogelijk op de rug brengen met de handrug naar de rug gekeerd en terug ontspannen.

Oefening 3

De handen in de nek vouwen, de ellebogen achtereenvolgens zover mogelijk naar voren en naar achteren brengen.

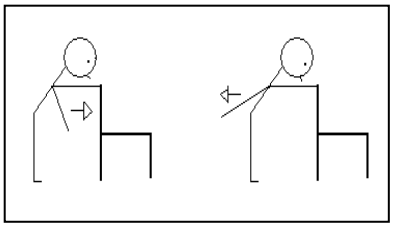


Motivatie:
“Verstop je gezicht achter je ellebogen door deze naar voren te brengen.”

Variant:
De bovenarmen zijwaarts brengen op schouderhoogte, ellebogen buigen zodat de onderarmen recht vooruit wijzen, daarna de onderarmen afwisselend naar boven en naar beneden achterwaarts brengen. (De bovenarm niet laten zakken).

Oefening 4

Deze oefening gebeurt rechtstaand. Ga licht voorovergebogen staan en kijk naar de grond, met de linkerarm steunend op een stoel en de andere arm gestrekt langs het lichaam. De rechter arm langs het lichaam naar voren zwaaien, daarna naar achteren zwaaien en terug (ook van arm wisselen).



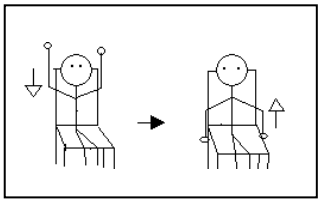
Motivatie:
De begeleider heeft een voorwerp vast bijvoorbeeld een bal en staat recht voor je.
“Probeer de bal aan te raken met een gestrekte arm.”

Varianten:
1. De rechterarm rondzwaaien, kringen steeds groter maken, zowel rechtsom als linksom. (ook van arm wisselen).
2. De rechterarm zijwaarts zwaaien, nakijken en terug. Een gewichtje in de hand vergroot het effect van de oefening. (ook van arm wisselen).

Materiaal:
- Een stoel.
- Gewichtjes: zandflesjes, pittenzakjes, stekrups.

Oefening 5

Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Breng de armen gestrekt boven het hoofd. Beiden armen laten zakken en terug omhoog brengen.



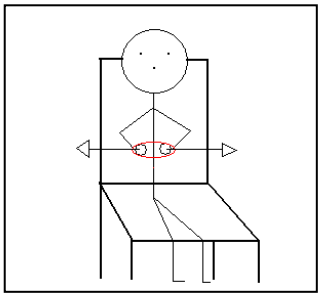
Motivatie:
“Maak jezelf heel groot en maak een diepe buiging, alsof de Koning voorbij gewandeld komt.”
“Maak met je armen heel veel wind.”

Variant:
Afwisselend de linker- of rechterarm omhoog brengen en terug laten zakken.

Materiaal:
Eventueel een stoel.

Oefening 6

Kies een materiaal uit en trek de armen zo goed mogelijk uit.

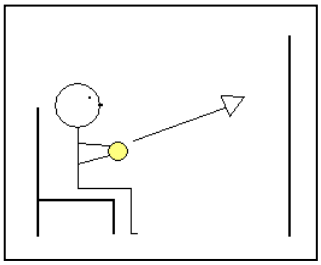


Motivatie:
"Kan jij de fietsband/de traploper/de stekelarmband uit elkaar trekken? Ook van boven naar beneden?"

Materiaal:
- Fietsband
- Traploper
- stekelarmband.

Oefening 7

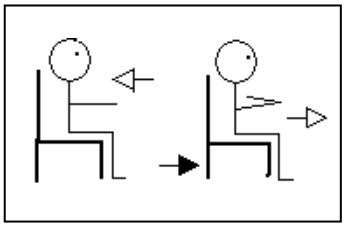
Gooi de bal tegen de muur.



Varianten:
1. Rol de bal rustig tegen de muur.
2. Bots de bal rustig tegen de muur.

Materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Ballen: glitterspringbal, volleybal, bocciabal, gymbal.

Oefening 8



Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en houd de armen gestrekt voor het lichaam. De handen worden tevens gestrekt. Dan de armen naar binnen buigen tegen het lichaam en ondertussen de handen tot vuisten maken. Dan weer de armen strekken voor het lichaam en de handen openen.
Men kan dit ook boven het hoofd doen of zijwaarts van het lichaam.

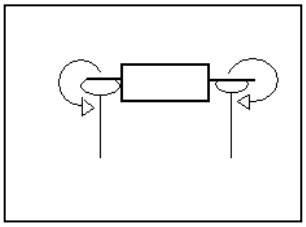
Motivatie:
"Probeer je armen zo lang mogelijk te maken en probeer ze daarna zo klein mogelijk te maken."

Varianten:
1. Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en boks met gestrekte armen voor het lichaam.
2. Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en boks met gestrekte armen naar boven en naar onder.
3. Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en boks met gestrekte armen zijwaarts van het lichaam.

Tevens kan men ook gewichtjes in de handen nemen om de oefening wat zwaarder te maken.

Materiaal:
- Gewichtjes: zandflesjes, pittenzakjes, stekelrups.
- Een kussen.

Oefening 9

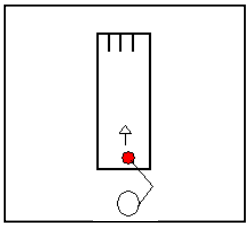


De pedalo van Tandem gebruiken met de armen.

Motivatie:
“Probeer zoveel mogelijk te draaien met de armen.”
De begeleider kan meetellen.

Materiaal:
- Een stoel.
- De pedalo.
- Eventueel een tafeltje om de pedalo op te zetten.

Oefening 10

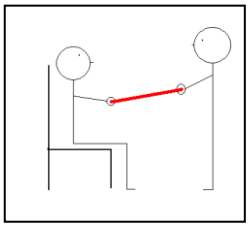


Probeer zoveel mogelijk schijfjes in de sjoelbak te krijgen.
Dit doen wij drie, zes of negen keer met de linkerarm en drie, zes of negen keer met de rechterarm.

Motivatie:
“Probeer de schijfjes in de sjoelbak te schuiven.”

Materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Een sjoelbak met schijfjes.

Oefening 11



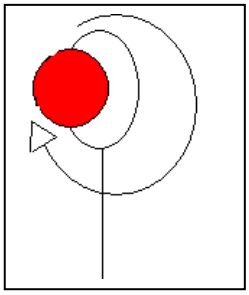
Deze oefening is vooral voor personen met beperkte bewegingsmogelijkheden, bijvoorbeeld rolstoelgebruikers.
Er is een lange slinger met kleurrijke, zachte stofjes gemaakt. De cliënt tracht deze slinger vast te houden, terwijl de begeleider deze slinger naar links, rechts, voor, boven, onder, ... trekt.

Motivatie:
“Ik ga de slinger proberen af te pakken dus laat hem zeker niet los!”

Materiaal:
Stofjesslinger.

1.2.1.3 De polsen

Oefening 1



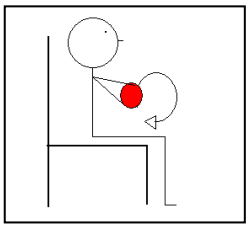
Maak van de handen een vuist en draai deze naar links of rechts.

Motivatie:
“Neem de bal en laat de glitters in het rond dansen.”

Materiaal:
- Glitterspringbal.
- Eventueel een stoel.

Oefening 2

Kruis de vingers in elkaar en maak zo draaibewegingen met de handen. Houd tussen de handen een voorwerp zoals een zachte bal of een spons.



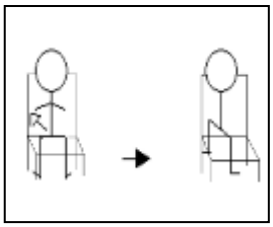
Motivatie:
“Probeer met je handen te draaien zonder de spons of bal valt.”

Materiaal:
- Spons.
- Stressballen.

1.2.1.4 De buik en de rug

Oefening 1

Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en til de rechterbil en het rechterbeen vanuit de rug op, op het houten opstapje en terug. Hetzelfde met de linkerbil en linkerbeen. Ondertussen kan men met de handen, de handen van de begeleider vasthouden om het evenwicht te bewaren. Ook kan de begeleider een stok in plaats van zijn hand gebruiken.

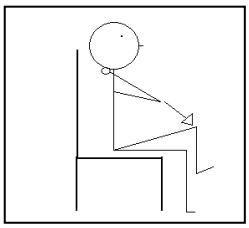


Motivatie:
De begeleider houdt de stok horizontaal voor de cliënt.
“Pak de stok maar vast en probeer je bil eens omhoog te tillen.”

Materiaal:
- Een stoel.
- Een isolatiestok.
- Houten opstapje.

Oefening 2

Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en breng de handen in de nek. Probeer vervolgens de rechterelleboog naar de linkerknie te brengen en nadien de linkerelleboog naar de rechterknie. De voeten blijven stevig op de grond staan.

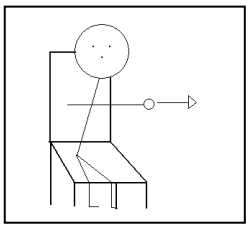


Motivatie:
“Probeer je knie te raken met je elleboog.”

Variant:
Er ligt een ballon op je schoot. Probeer deze van je schoot af te rollen met je ellebogen zonder de handen te gebruiken. Gebruik zwaardere ballen om de oefening moeilijker te maken.

Materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Ballonnen.
- Ballen: volleybal, bocciabal.

Oefening 3



Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en strek de handen naast het lichaam. Probeer dan de rechterhand zo ver mogelijk naar rechts te krijgen terwijl de voeten op dezelfde plaats moeten blijven staan. Probeer dit ook met de linkerhand

Wanneer men dit in groep doet, dan kan men proberen de buurman aan te raken zonder de voeten te verzetten.

Motivatie:

- In groep:

Men staat of zit in een cirkel.
"Probeer je buurman aan te raken zonder je voeten te verzetten."

- Met begeleidster:

De begeleidster staat of zit naast de cliënt.
"Probeer mij aan te raken zonder je voeten te verzetten."

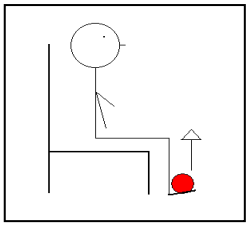
Variant:
Bewegen op het liedje van Bart Kaëll: Marie – Louise.

Materiaal:

- Eventueel een stoel.
- Cd.

1.2.1.5 De benen

Oefening 1



Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Strek het been door het bovenbeen op te spannen en de tenen optrekken, deze houding drie, zes of negen tellen volhouden en daarna ontspannen.

Motivatie:
"Probeer de begeleider zijn/haar hand aan te tikken met de voet door deze te strekken. Probeer dit drie, zes of negen tellen vol te houden." De begeleider telt mee.

Varianten:

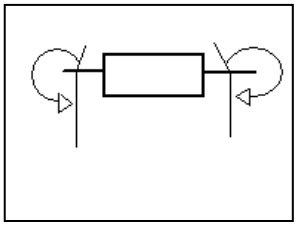
1. Het been lichtjes optillen wanneer er gewichtjes op de voeten liggen (ook van been wisselen).
2. Men kan het been optillen en vervolgens strekken en buigen. Doe dit drie, zes of negen keer en herhaal met het andere been.

Materiaal:

- Een stoel.
- Gewichtjes: pittenzakje of stekelrups voor op de voeten.
- Ballen: stekelbal, volleybal, bocciabal voor de begeleider.

Oefening 2

De pedalo of hometrainer van Tandem gebruiken met de benen.

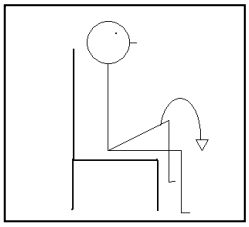


Motivatie:
“Denk dat er een knappe man/vrouw voor je loopt en probeer hem/haar in te halen zodat je kan vragen of hij/zij mee gaat dansen met je vanavond.”

Materiaal:
- Een stoel en de pedalo.
- Hometrainer.

Oefening 3

Ga op een stoel zitten en kruis het rechterbeen over het andere. Dan het rechterbeen weer op de grond zetten en het linkerbeen kruisen over het rechterbeen. Herhaal dit drie, zes of negen keer.

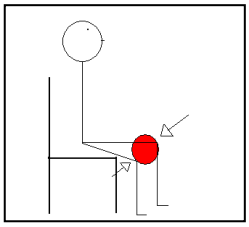


Motivatie:
“Doe alsof je in de wachtzaal zit van het ziekenhuis en je heel zenuwachtig bent. Kruis je knieën de hele tijd over elkaar.”

Materiaal:
Een stoel.

Oefening 4

Ga op een stoel zitten en steek een bal tussen de knieën. Probeer deze bal zo plat mogelijk te drukken met de knieën. Hoe groter de bal, hoe moeilijker de oefening

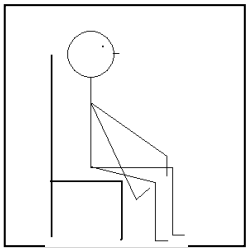


Motivatie:
“Probeer met je knieën mijn handen uiteen te duwen. Ik weet dat je het kan!”

Variant:
Ga op een stoel zitten en zet de voeten op de grond. Leg de handen aan de buitenkant van de knieën en probeer met de knieën de handen weg te duwen. De begeleider kan ook haar handen tegen de knieën leggen van de cliënt en dan de cliënt laten proberen om haar handen uit elkaar te krijgen.

Materiaal:
- Een stoel.
- Ballen: stressbal, volleybal, bocciabal.

Oefening 5



Ga op een stoel zitten en klap de handen tegen elkaar onder elk been. Men kan best het been steeds opheffen.

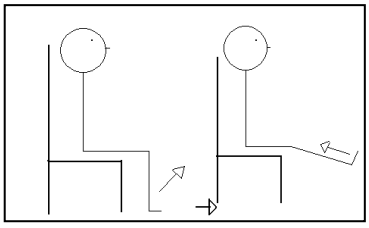
Motivatie:
Een leuk muziekje opzetten.
“Probeer op (het ritme van) de muziek mee te klappen onder elk been.”

Variant:
Ga op een stoel zitten en geef een voorwerp door in achtvorm tussen de benen.

Materiaal:

- Ballen: stressbal, stekelbal, volleybal, bocciabal, petanquebal.
- Gewichtjes: zandflesje, pittenzakje.
- Muziek.

Oefening 6

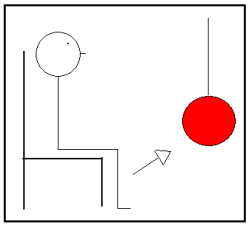


Ga op een stoel zitten en til één voet omhoog. Tracht naar de voetzool te kijken. Doe dit met beide benen afwisselend.

Motivatie:
“Probeer eens of jij de onderkant van je voet kan zien. Welke kleur heeft je zool? Kijk maar eens.”

Materiaal:
Een stoel.

Oefening 7



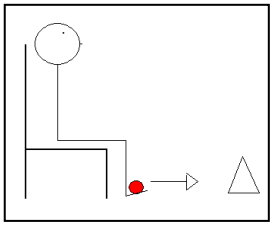
Ga op een stoel zitten en stamp afwisselend met de benen tegen de bal die aan het plafond hangt.

Motivatie:
“Probeer de bal eens tegen het plafond te stampen.”

Materiaal:

- Een stoel.
- Stampbal.

Oefening 8



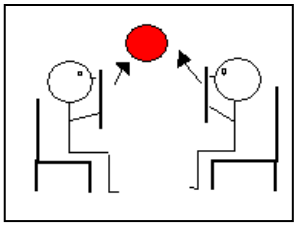
Deze oefening is vooral voor personen met beperkte bewegingsmogelijkheden, namelijk rolstoelgebruikers.
Er wordt een bal op de voeten van de cliënt gelegd, deze tracht de cliënt weg te stampen. Voor de rolstoel staan er kegels die ze dan met de bal tracht om te stampen.

Materiaal:
- Kegels.
- Ballen: stekelbal, volleybal, bocciabal.

1.2.2 Oefeningen in groep

De bedoeling van deze oefeningen is spelbeleving te optimaliseren. Hier worden dan ook geen moeilijkheidsgraden toegepast.

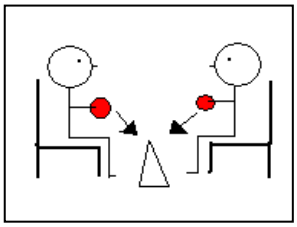
Oefening 1



De cliënten zitten in een kring. Iedereen krijgt een stok en probeert hiermee de ballon in de lucht te houden. De bedoeling is dat men de ballon naar elkaar probeert te slaan. Let op dat men de ballon niet naar de grond toe slaat.

Materiaal:
- Stoelen.
- Isolatiestokken.
- Ballonnen.
- Muziek.

Oefening 2

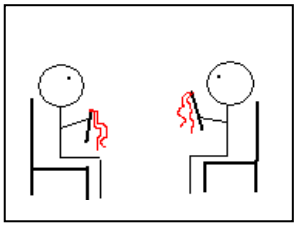


De cliënten zitten in een kring. De kegels staan tussen de cliënten in. Om de beurt probeert ieder cliënt alle kegels omver te gooien. De cliënten krijgen per kegel maximum drie kansen.

Variant:
De kegels staan in een driehoek bij elkaar in het midden van de kring. De cliënten proberen de kegels omver te bowlen. Men krijgt hier maximum drie kansen voor.

Materiaal:
- Stoelen.
- Kegels.
- Ballen: petanquebal, volleybal, bocciabal.

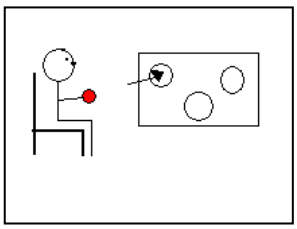
Oefening 3



De cliënten zitten in een kring. Iedere cliënt krijgt twee stokjes waar lintjes aan hangen of een muziekinstrument. Er worden hiermee verschillende danspasjes beoefend. Zie bijlage.

Materiaal:
- Stoelen.
- Slingerstokken.
- Muziekinstrumenten.
- Muziek.

Oefening 4



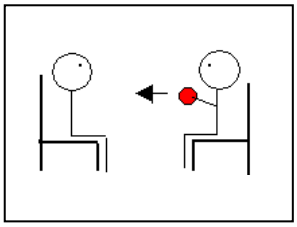
Er staat een bord met gaten. De cliënt probeert zoveel mogelijk ballen of pittenzakjes door de gaten te gooien.
Varianten:

1. De gaten hebben een verschillende kleur. Deze kleur komt overeen met een liedje op de liedjeslijst. Bijvoorbeeld Dana Winner. De cliënt mag meezingen en/of dansen op dit liedje.
2. De gaten hebben een verschillende kleur. Deze kleur komt overeen met een bepaalde oefening. Bijvoorbeeld: de cliënt gooit een bal door het gele gat dan mag hij een armoefening doen.

Materiaal:

- Eventueel een stoel.
- Werpbord.
- Stressballen of pittenzakjes.
- Een liedjeslijst (bijlage 2).
- Een oefeningenlijst (bijlage 3).

Oefening 5



De cliënten zitten in een kring. Ze gooien de bal naar elkaar.

Varianten:

1. De cliënten zitten in een kring. Ze botsen de bal naar elkaar.
2. De cliënten zitten in een kring. Ze rollen de bal naar elkaar.

Materiaal:

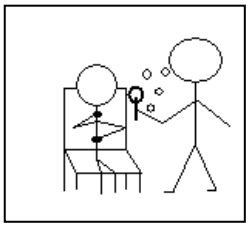
- Stoelen.
- Ballen: volleybal, gymbal.

1.3 De relaxatie

Om de fit-o-meter te sluiten, doen wij enkele relaxatieoefening om zo rustig af te bouwen. Om de relaxatie leuker te maken, kan men deze oefeningen in groep in een kring doen. In een kring is er veel interactie mogelijk en wordt het groepsgebeuren gestimuleerd. Bij deze oefeningen worden er geen moeilijkheidsgraden toegepast. Hier zijn maximum tien minuten voorzien.

1.3.1 Zittend

Oefening 1

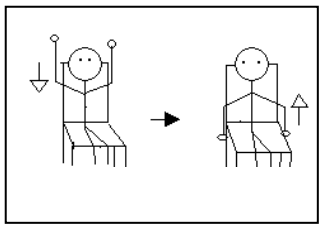


Adem rustig in en uit terwijl men één hand op de buik legt en één op de borst.

Motivatie:
“Voel hoe je buik en borst beweegt.”

Variant:
Bellen blazen.

Oefening 2

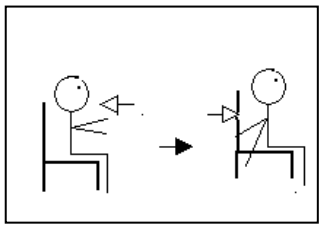


Inademen en de armen in de lucht steken, uitademen en armen naar beneden doen.

Motivatie:
“Probeer je zo groot mogelijk te maken door je helemaal uit te rekken.”

Variant:
Schouders opheffen in plaats van de armen.

Oefening 3

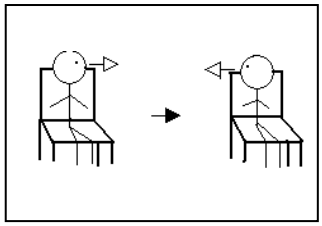


Armen naar voor en achteren uitzwaaien terwijl men diep in- en uitademt.

Motivatie:
“Om goed tot rust te komen gaan wij nu wat met de armen zwaaien. Doe mij (de begeleider) maar na en goed diep in- en uitademen.”

Variant:
Armen naar opzij of naar boven zwaaien terwijl men inademt en uitademt wanneer men de armen weer naar beneden doet.

Oefening 4

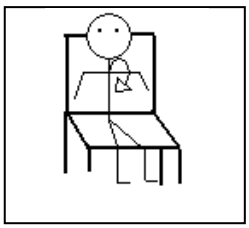


Langzaam het hoofd naar rechts draaien, over de schouder kijken en dan hetzelfde naar links.

Motivatie:
De begeleider heeft een voorwerp vast, bijvoorbeeld een bal, en beweegt dit op eigen tempo voor de cliënt.
“Probeer de bal te volgen met je hoofd.”

Variant:
Hoofd voorover buigen, dan het hoofd langzaam naar de rechter- en linkerschouder draaien.

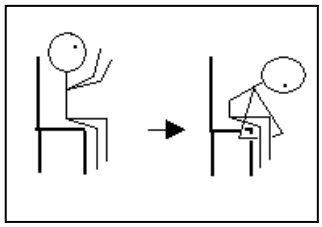
Oefening 5



Draai met de schouders.

Motivatie:
“Om ervoor te zorgen dat wij morgen geen stijve nek hebben, gaan wij proberen met de schouders onze oren aan te raken.”

Oefening 6

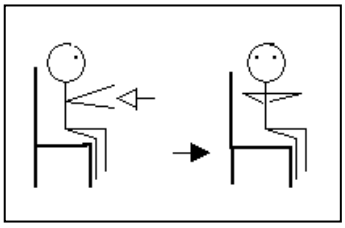


Armen voorwaarts – opwaarts trekken terwijl men inademt, romp buigen, handen op knieën leggen en een bolletje maken terwijl men uitademt.

Motivatie:
“Als je inademt moet je proberen om je heel groot te maken, en als je uitademt dan moet je proberen om je heel klein te maken.
Doe mij (de begeleider) maar na.”

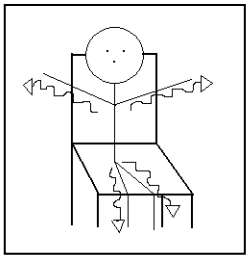
Variant:
Voorover buigen met de armen naar beneden terwijl men uitademt.

Oefening 7
Terwijl men uitademt met de handen de lucht voor zich wegduwen. Tijdens het inademen de handpalmen naar de borst brengen.



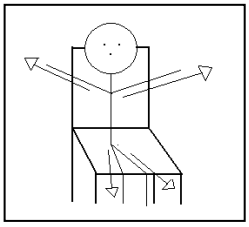
Motivatie:
“Probeer om alle lucht die je uitademt ver weg te duwen. Duw hem maar voor je uit.”

Oefening 8
Alles uitschudden: eerst de handen, dan onderarmen, schouders, voeten, hoofd….



Motivatie:
“Schud alles maar eens goed los.”

Oefening 9
Strek alles eens goed uit.



Motivatie:
“Probeer je zo groot mogelijk te maken.”

1.4 Thema

De cliënten mogen een veertigtal minuten de fit-o-meter beoefenen. Zo bestaat elk traject uit acht oefeningen. Om deze oefeningen op een boeiende manier over te brengen, hebben wij zes thema’s uitgewerkt. De thema’s gebruiken wij als motiveringsmiddel om de cliënten actief te laten deelnemen aan de fit-o-meter. Zie bijlage 4 voor enkele uitgewerkte thema’s met beloningsmiddelen.

1.5 Traject

In het traject kan men best een vaste volgorde hanteren, namelijk eerst een goede opwarming, vervolgens de inspanning en nadien een relaxatie. Deze trajecten worden dan via een aantrekkelijk thema uitgewerkt. In bijlage 5 staan drie voorbeelden van trajecten, namelijk een gemakkelijk traject, een matig traject en een moeilijk traject. Dit afhankelijk van de cliënt zijn mogelijkheden.

1.6 Volksdansjes

Buiten de oefeningen van de fit-o-meter hebben wij volksdansjes uitgewerkt. Deze activiteit wordt in groep beoefend waarbij ieder cliënt één of twee slingerstok(ken) krijgt. Tijdens deze activiteit worden er eenvoudige danspasjes al zittend aangeleerd. Hierbij wordt er een leuk deuntje opgezet en kunnen zij met de slingerstokken leuke zwaaibewegingen of dergelijke maken. Zie bijlage 6 voor drie uitgewerkte voorbeelden van volksdansjes.

1.7 Spelfiches

Zoals eerder vermeld, bestaat de fit-o-meter uit een reeks oefeningen. Deze oefeningen willen wij visueel voorstellen aan de hand van grote, gekleurde spelfiches. Zo zijn er voor de warming-up blauwe fiches, voor de inspanning gele fiches en voor de relaxatie roze fiches. Deze hangen op aan de acht deuren in de gang.
Bij het opstellen van de spelfiches, hebben wij eenzelfde sjabloon gehanteerd. Wij hebben deze fiches genummerd en dit komt overeen met de oefeningen in de handleiding. Op deze manier kunnen de begeleiders de oefeningen sneller terugvinden. Vervolgens is er een pictogram en een duidelijke uitleg weergegeven. In bijlage 7 staat het sjabloon van een spelfiche en een uitgewerkte spelfiche.

1.8 Handleiding

De handleiding is van groot belang voor de begeleiders. Hierin worden de drie grote delen van de fit-o-meter mooi uitgelegd met tips. Ook wordt hierin rekening gehouden met de praktische organisatie. Er is een schets gemaakt van de ruimte waar de fit-o-meter zal plaatsvinden, waarop de acht deuren en de richting van het traject aangeduid staat. Daarnaast staan alle spelfiches hier mooi in beschreven.
In bijlage 8 staat er een foto van de voorpagina van deze handleiding. De handleiding zelf komt niet in het projectboek, omdat dit een apart boekje voor de begeleiders is.

1.9 Materialenlijst

In de fit-o-meter hebben wij voor materialen gezorgd die gebruikt worden bij de inspanningsoefeningen. Wij hebben gekozen om deze lijst op te stellen, zodat de begeleiders weten welk materiaal onder een bepaalde naam bedoeld wordt. Deze lijst (bijlage 9) staat op alfabetische volgorde, zodat het op een evidente manier teruggevonden kan worden.

2 BIJLAGE 2: LIEDJESLIJST

Deze lijst hoort bij het werpbord. Het is de bedoeling dat de cliënt probeert om zoveel mogelijk ballen of pittenzakjes door de gaten in het bord te gooien. Ieder gat heeft een andere kleur. Deze kleur komt overeen met een reeks liedjes in de onderstaande lijst. De cliënt of begeleider mag hier een liedje uit kiezen. De cliënt mag meezingen en/of meedansen met het gekozen liedje.

Blauw	Rood	Geel
- Dana Winner – De oude man en de zee - De Havenzangers – Tulpen uit Amsterdam - Laura Lynn – Jij doet de wolken verdwijnen - Vader Abraham – ’t kleine café aan de haven - Andre van Duin – Er staat een paard in de gang	- Rob de Nijs – Malle Babbe - Luc Steeno – Hij speelde accordeon - Salim Seghers – Verlaat me nooit - Eddy Wally – Purperen Heide - Bart Kaëll – De Marie-Louis	- VOF de kunst – Suzanne - André Rieu – Twee ogen zo blauw - Zangeres zonder naam – ’T was aan de costa del sol - Duo Karst – Waar in ’t bronsgroen eikenhout - Frans Bauer – Heb je even voor mij

3 BIJLAGE 3: OEFENINGENLIJST

Deze lijst hoort bij het werpbord. Het is de bedoeling dat de cliënt probeert om zoveel mogelijk ballen of pittenzakjes door de gaten in het bord te gooien. Ieder gat heeft een andere kleur. Deze kleur komt overeen met een reeks bepaalde oefening uit de inspanning. De cliënt of begeleider mag hier een oefening uit kiezen.

Blauw	Rood	Geel
- Het hele lichaam: oefening 1	- Het hele lichaam: oefening 2	- Het hele lichaam: oefening 3
- Het hele lichaam: oefening 4	- Het hele lichaam: oefening 5	- De schouders en de armen: oefening 1
- De schouders en de armen: oefening 2	- De schouders en de armen: oefening 3	- De schouders en de armen: oefening 4
- De schouders en de armen: oefening 5	- De schouders en de armen: oefening 6	- De schouders en de armen: oefening 7
- De schouders en de armen: oefening 8	- De schouders en de armen: oefening 9	- De schouders en de armen: oefening 10
- De schouders en de armen: oefening 11	- De polsen: oefening 1	- De polsen: oefening 2
- De buik en de rug: oefening 1	- De buik en de rug: oefening 2	- De buik en de rug: oefening 3
- De benen: oefening 1	- De benen: oefening 2	- De benen: oefening 3
- De benen: oefening 4	- De benen: oefening 5	- De benen: oefening 6
- De benen: oefening 7	- De benen: oefening 8	

4 BIJLAGE 4: THEMA'S

Beloningen:
- een tas koffie met een koekje;
- fruit;
- liedje dat zij graag beluisteren;
- ….

De beloningen hangen grotendeels af van de instelling zelf. Zij bepalen de beloningen.

4.1 Thema: Muziekquiz

Inkleding
De cliënten mogen een muziekquiz doen. Het is de bedoeling dat zij zoveel mogelijk liedjes raden om zo verschillende prentjes/foto's te verzamelen van zangers/zangeressen die zij graag horen zingen.

Spel
De cliënten moeten aan iedere deur een bepaalde oefening doen. Aan de blauwe deuren gebeurt de opwarming, aan de gele deuren gebeurt de inspanning en aan de roze deuren gebeurt de relaxatie. Het is de bedoeling dat de cliënten aan iedere deur hun oefening uitvoeren die van hun verwacht wordt. Na het uitvoeren van de oefening krijgen zij een kort stukje van een liedje te horen. Het is de bedoeling dat de cliënten raden over welk liedje het gaat of wie het liedje zingt. Zij krijgen hierbij twee mogelijkheden, omdat hun geheugen niet te zwaar op te proef gesteld mag worden. Wanneer zij dit juist raden, krijgen zij een prent/foto van de zanger/zangeres die het liedje zingt. Wanneer zij dit liedje niet raden, krijgen zij geen prent. Het is de bedoeling dat de cliënten zoveel mogelijk prentjes verzamelen.

Materiaal
Cd met de volgende liedjes:
- Dana Winner – De oude man en de zee
- Rob de Nijs – Malle Babbe
- VOF de kunst – Suzanne
- De Havenzangers – Tulpen uit Amsterdam
- Luc Steeno – Hij speelde accordeon
- André Rieu – Twee ogen zo blauw
- Laura Lynn – Jij doet de wolken verdwijnen
- Salim Seghers – Verlaat me nooit
- Zangeres zonder naam – 'T was aan de costa del sol
- Vader Abraham – 't kleine café aan de haven
- Eddy Wally – Purperen Heide
- Duo Karst – Waar in 't bronsgroen eikenhout
- Andre van Duin – Er staat een paard in de gang
- Bart Kaëll – De Marie-Louis
- Frans Bauer – Heb je even voor mij

Beloning
Een tasje koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

4.2 Thema: De fruittuin

Inkleding
De begeleider komt aan en vertelt tegen de cliënt dat iemand de appels van de boom heeft gestolen. Zij laat een boom zien (geverfd op papier) en zij vraagt aan de cliënt of hij/zij mee wilt zoeken naar de appels zodat zij die terug aan de boom kunnen hangen.

Spel
Aan iedere deur doen de cliënten een bepaalde oefening en zit er een appel verborgen op een zichtbare plaats zodat het niet te moeilijk wordt voor de cliënten om de appel te vinden.
Na iedere oefening leggen zij de appels die zij gevonden hebben in het doosje dat de begeleider vasthoudt. Op het einde van hun parcours hangt er een boom op aan de muur en de cliënten mogen alle appels die zij gevonden hebben terug aan de boom hangen met velcro. Daarna mogen zij de boom ophangen in de leefruimte. Dit kan men ook doen met andere soorten fruit bijvoorbeeld.

Materiaal
- Velcro
- Appels gemaakt uit karton of iets dergelijks
- Doosje voor de appels in te leggen
- Een boom getekend of geverfd op een blad papier

Beloning
Een tasje koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

4.3 Thema: De brug

Inkleding
De begeleider legt uit aan de cliënt dat zij hier een brug hebben gezet en dat de cliënten heel voorzichtig over die brug moeten wandelen en dat zij moeten proberen om hun evenwicht te houden om zo op de brug te blijven lopen. De begeleider vertelt dat wanneer de cliënt van de brug afgaat, zij in het water vallen en dat zij daarom moeten proberen om op de brug te blijven wandelen.

Spel
Er wordt een blauwe lijn geplakt voor de deuren op de grond. Deze lijn stelt de brug voor. De cliënten moeten proberen om stapje voor stapje over de blauwe lijn te lopen wanneer zij naar een volgende oefening gaan. Wanneer de cliënten dit doen, krijgen zij ondersteuning van de begeleiding om zo hun evenwicht te houden. De cliënten moeten proberen om op die lijn te blijven. Wanneer zij over de blauwe lijn hebben gelopen, krijgen zij een beloning omdat zij goed meegewerkt hebben.

Materiaal
- Blauwe tape

Beloning
Een tasje koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

4.4 Thema: Beloningspuzzel

Inkleding
De begeleider vertelt dat er binnen deze ruimte vier grote puzzelstukken verstopt liggen aan enkele deuren en dat de cliënten deze puzzelstukken moeten vinden om zo een beloning te krijgen. De begeleider vertelt dat de cliënt alle puzzelstukken moet vinden want als zij de puzzelstukken tot een grote puzzel maken, weten zij welke beloning zij krijgen.

Spel
De cliënten doen weer hun verschillende oefeningen aan iedere deur. De begeleider verstopt op voorhand de vier puzzelstukken, telkens aan een afzonderlijke deur. Deze kan aan de achterkant of onderkant de stoel geplakt worden of dergelijke. Nadat de cliënt een oefening heeft uitgevoerd, moet die goed rond kijken of hem geen puzzelstuk vindt. De puzzelstukken moeten deels zichtbaar verborgen worden want de cliënten hun zicht is niet meer optimaal. Wanneer zij de vier puzzelstukken verzameld hebben, mogen zij er een geheel van maken. Als zij het geheel hebben, dan zien zij op de puzzel dat er een foto opstaat van bijvoorbeeld een tas koffie. Zo wordt er een link gelegd dat het tijd is om een tas koffie te gaan drinken en het bewegingsmoment afgelopen is.
Variant: een foto van een muzieknoot op de puzzel want dan mogen zij een liedje kiezen dat zij graag beluisteren.

Materiaal
- Puzzelstukken
- Foto van een tas koffie of muzieknoot

Beloning
Een tasje koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

4.5 Thema: Dierentuin

Inkleding
De begeleider vertelt tegen de cliënt dat er iets fout is gelopen in de dierentuin. De dieren zijn allemaal ontsnapt en de cliënten moeten de dieren terugvinden en in de kooi zetten want anders lopen zij gevaar. De begeleider laat weten dat wanneer de cliënten de dieren terugvinden, zij allemaal een beloning krijgen.

Spel
Weer wordt er bij iedere deur een oefening gedaan en vinden zij telkens een diertje bij de deur. Deze is ook zichtbaar verstopt omwille van het slecht zicht dat aanwezig is bij de cliënten. Enkele voorbeelden van dieren kunnen zijn: hond, kat, tijger, slang, vogel, …
Zij moeten eerst de oefening uitvoeren en dan het diertje zoeken. Wanneer zij een diertje vinden, mogen zij die in het kooitje zetten die de begeleider vast heeft. Zo verzamelen zij alle dieren, totdat deze terug in de kooi zitten. De begeleider vertelt op het einde dat de dieren nu veilig zijn en dat de begeleider alle dieren nu terug naar de dierentuin kan brengen. De begeleider vertelt ook dat de cliënten allemaal een beloning krijgen voor hun medewerking.

Materiaal
- Verschillende afbeeldingen van dieren
- Een kooi

Beloning
Een tas koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

4.6 Thema: Uitbeelding

Inkleding
De begeleider vertelt dat de cliënten telkens iets moeten uitbeelden wanneer zij een kaartje vinden aan de deur. Wanneer zij alles uitbeelden wat op de kaartjes staan, dan krijgen zij een leuke beloning.

Spel
Aan iedere deur hangt een kaartje. Op dat kaartje staat een prentje van een bepaald thema. Dit moet een prentje zijn want sommige cliënten kunnen niet meer goed lezen, daarom stellen wij het visueel voor. De cliënten voeren eerst de oefening uit van de fit-o-meter en kijken nadien wat er op het kaartje staat. Op dat kaartje kunnen verschillende dingen staan. Wanneer zij bijvoorbeeld het thema poetsen hebben. Dan staat er op ieder kaartje wel iets dat met poetsen te maken heeft. Op één kaartje kan 'strijken' staan, op een ander kaartje kan staan 'was opplooien', 'ramen wassen', 'stof vegen', … Op het einde vertelt de begeleider hoe goed de cliënten hebben meegedaan en dat zij allemaal een beloning krijgen.
Nog thema's kunnen gaan over koken, sporten, …

Materiaal
- Kaartjes waar telkens een prent opstaat van de handeling die zij kunnen uitvoeren

Beloning
Een tas koffie met een koekje, fruit, liedje dat zij graag horen, …

Bij alle oefeningen is het belangrijk de cliënt uit te leggen dat het een spel is en niet realiteit. Daarnaast krijgen de cliënten altijd een beloning of zij de oefening al dan niet correct uitgevoerd hebben. Het voornaamste is dat zij blijven bewegen en plezier beleven.

5 BIJLAGE 5: TRAJECTEN

De fit-o-meter bestaat uit diverse oefeningen. Deze trachten wij op een leuke manier voor te stellen aan de hand van diverse thema's. Wij hebben drie trajecten uitgewerkt, met elk een ander moeilijkheidsgraad. Deze hebben wij in een thema gegoten. Het eerste traject is uitgewerkt voor cliënten met een minder goede motoriek en is dus een gemakkelijk traject. Bij het tweede traject zijn de oefeningen al wat moeilijker, maar nog goed haalbaar en het laatste traject bevat oefeningen die moeilijk zijn en waarbij dus een goede motoriek vereist is.
Bij het gemakkelijke traject is het de bedoeling dat cliënten de oefeningen drie keer herhalen, bij het moeilijkere traject mogen ze de oefeningen zes keer herhalen en bij het moeilijkste traject is het de bedoeling dat de oefeningen negen keer uitgevoerd worden.

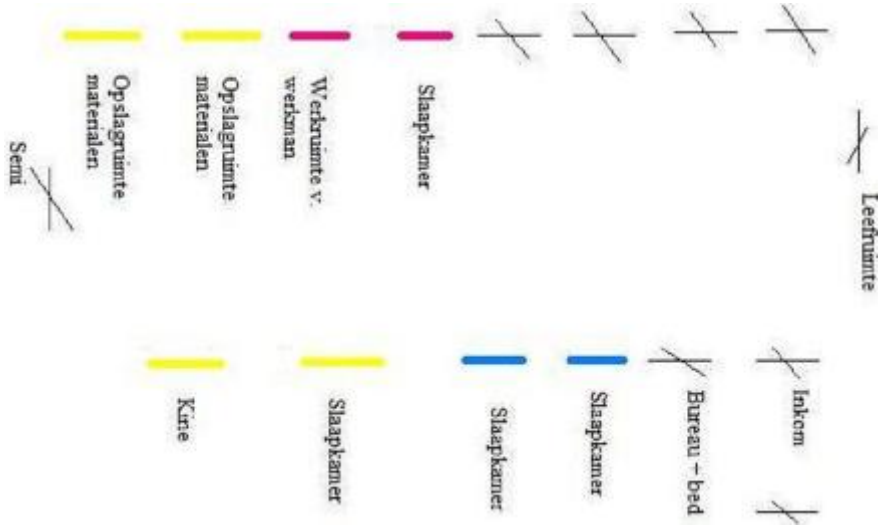
5.1 Thema: Muziekquiz

5.1.1 Inkleding

De cliënten mogen een muziekquiz doen. Het is de bedoeling dat zij zoveel mogelijk liedjes raden om zo verschillende prentjes/foto's te verzamelen van zangers/zangeressen die zij graag horen zingen.

5.1.2 Spel

De cliënten mogen aan iedere deur een bepaalde oefening doen. Aan de gele deuren gebeurt de opwarming, aan de blauwe deuren gebeurt de inspanning en aan de roze deuren gebeurt de relaxatie. Het is de bedoeling dat de cliënten aan iedere deur hun oefening uitvoeren die van hun verwacht wordt. Na het uitvoeren van de oefening krijgen zij een kort stukje van een liedje te horen. Het is de bedoeling dat de cliënten raden over welk liedje het gaat of wie het liedje zingt. Zij krijgen hierbij twee mogelijkheden, omdat hun geheugen niet te zwaar op te proef gesteld mag worden. Wanneer zij dit juist raden, krijgen zij een prent/foto van de zanger/zangeres die het liedje zingt. Wanneer zij dit liedje niet raden, krijgen zij geen prent. Het is de bedoeling dat de cliënten zoveel mogelijk prentjes verzamelen.



5.1.3 De oefeningen

OPWARMING
De opwarming begint met de blauwe deuren.

Oefening 1
(Zie handleiding: de armen, oefening 3)
Houd de handen en armen gestrekt naar voor (ongeveer op borsthoogte) en kantel de armen naar boven en weer naar onder.

Motivatie:
“Doe alsof je buiten sta en je wilt voelen of het regent.”

Na de oefening:
“Goed gedaan! Ik ga nu een liedje opzetten, luister goed. Is het Dana Winner met De oude man en de zee of is het Rob de Nijs met Malle Babbe?”
Juist antwoord: Dana Winner – De oude man en de zee.

Oefening 2
(Zie handleiding: de benen, oefening 1)
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Vervolgens de rechterknie opheffen terwijl het ander been blijft staan. Dan de linkerknie opheffen. Doe dit afwisselend.

Motivatie:
“Probeer met je knieën het plafond te raken.”

Variant:
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Zet met het rechterbeen een stap naar buiten, zet vervolgens met het linkerbeen een stap naar buiten. Dan het rechterbeen weer naar binnen brengen en ook het linkerbeen weer naar binnen brengen. Men kan dit ook andersom doen.

Na de oefening:
“Ook goed gedaan! Ik ga je nu een liedje late horen. Hoor je VOF de kunst met Suzanne of De Havenzangers met Tulpen uit Amsterdam?”
Juist antwoord: VOF de kunst – Suzanne.

INSPANNING
De inspanningsoefeningen gebeuren aan de vier gele deuren.

Oefening 1
(Zie handleiding: de schouders en de armen, oefening 6)
Kies een materiaal uit en trek de armen zo goed mogelijk uit.

Motivatie:
“Kan jij de fietsband/de traploper/de stekelarmband uit elkaar trekken? Ook van boven naar beneden?”

Na de oefening:
“Super! Laten wij eens luisteren welk liedje dit is? Luc Steeno met Hij speelde accordeon of André Rieu met Twee ogen zo blauw?”
Juist antwoord: Luc Steeno – Hij speelde accoredeon.

Oefening 2
(Zie handleiding: de polsen, oefening 1)
Maak van de handen een vuist en draai deze naar links of rechts.

Motivatie:
“Neem de bal en laat de glitters in het rond dansen.”

Na de oefening:
“Dat is mooi die glitters! Goed gedaan! Ben je ook benieuwd wie wij nu gaan horen? Is het Salim Seghers met Verlaat me nooit of is het Laura Lynn met Jij doet de wolken verdwijnen?”
Juist antwoord: Laura Lynn – Jij doet de wolken verdwijnen.

Oefening 3
(Zie handleiding: de benen, oefening 2)
De pedalo of hometrainer van Tandem gebruiken met de benen.

Motivatie:
“Denk dat er een knappe man/vrouw voor je loopt en probeer hem/haar in te halen zodat je kan vragen of hij/zij mee gaat dansen met je vanavond.”

Na de oefening:
“Goed zo! Je hebt die knappe man/vrouw goed ingehaald! Laten wij eens horen op welk liedje jullie kunnen dansen. Is het Vader Abraham met ’t kleine café aan de haven of Zangeres zonder naam met ’T was aan de costa del sol?”
Juist antwoord: Zangeres zonder naam – ‘Twas aan de costa del sol.

Oefening 4
(Zie handleiding: de benen, oefening 7)
Ga op een stoel zitten en stamp afwisselend met de benen tegen de bal die aan het plafond hangt.

Motivatie:
“Probeer de bal eens tegen het plafond te stampen.”

Na de oefening:
“Goed gedaan! Probeer nog eens een liedje te raden. Horen wij Eddy Wally met Purperen Heide of horen wij Duo Karst met Waar in ’t bronsgroen eikenhout?”
Juist antwoord: Eddy Wally - Purperen Heide.

RELAXATIE
De relaxatieoefeningen worden aan de roze deuren beoefend.

Oefening 1
(Zie handleiding: zittend, oefening 1)
Adem rustig in en uit terwijl men één hand op de buik legt en één op de borst.

Motivatie:
“Voel hoe je buik en borst beweegt.”

Variant:
Bellen blazen.

Na de oefening:
“Mooie bellen hoor! Ik ben benieuwd wie wij nu gaan horen, zullen wij eens luisteren? Ik denk dat het Andre van Duin met Er staat een paard in de gang is of Bart Kaëll met De Marie-Louis. Wat denk jij?”
Juist antwoord: Andre van Duin- Er staat een paard in de gang.

Oefening 2
(Zie handleiding: zittend, oefening 7)
Terwijl men uitademt met de handen de lucht voor zich wegduwen. Tijdens het inademen de handpalmen naar de borst brengen.

Motivatie:
“Probeer om alle lucht die je uitademt ver weg te duwen.
Duw hem maar voor je uit.”

Na de oefening:
“Dat heb je zeer goed gedaan! Je kan nu nog één foto krijgen. Goed luisteren dus! Is het Frans Bauer met Heb je even voor mij of met 1000 lieve woorden?”
Goed antwoord: Frans Bauer- Heb je even voor mij.

5.1.4 Materiaal bij dit traject

Cd met de volgende liedjes (steeds één liedje overslaan):
- Dana Winner – De oude man en de zee
- Rob de Nijs – Malle Babbe
- VOF de kunst – Suzanne
- De Havenzangers – Tulpen uit Amsterdam
- Luc Steeno – Hij speelde accordeon
- André Rieu – Twee ogen zo blauw
- Laura Lynn – Jij doet de wolken verdwijnen
- Salim Seghers – Verlaat me nooit
- Zangeres zonder naam – ’T was aan de costa del sol

- Vader Abraham – ’t kleine café aan de haven
- Eddy Wally – Purperen Heide
- Duo Karst – Waar in ’t bronsgroen eikenhout
- Andre van Duin – Er staat een paard in de gang
- Bart Kaëll – De Marie-Louis
- Frans Bauer – Heb je even voor mij

Foto’s van de volgende zanger/zangeressen
- Dana Winner – De oude man en de zee
- VOF de kunst – Suzanne
- Luc Steeno – Hij speelde accordeon
- Laura Lynn – Jij doet de wolken verdwijnen
- Zangeres zonder naam – ’T was aan de costa del sol
- Eddy Wally – Purperen Heide
- Andre van Duin – Er staat een paard in de gang
- Frans Bauer – Heb je even voor mij

Overige materiaal:
- Eventueel een stoel.
- Fietsband.
- Traploper.
- Stekelarmband.
- Een bellenblazer.
- Glitterspringbal.
- Een stoel en de pedalo.
- Hometrainer.

5.1.5 Beloning

Wanneer de fit-o-meter ten einde is, hebben de cliënten diverse foto’s verzameld en mogen zij een tasje koffie drinken met een koekje of stuk fruit in de leefruimte. Zij mogen dan ook liedje opzetten dat zij graag horen. Tijdens deze ontspanning kunnen zij met elkaar praten over de foto’s en dergelijke.



(D' Winner, 2009)



(TypePad,2007)



(Vollens, 2006)



(ARS Entertainement, 2009)



(ZZN, z.d.)



(Eddy Wally, z.d.)



(Wikipedia, 2009)



(Frans Bauer Media, z.d.)

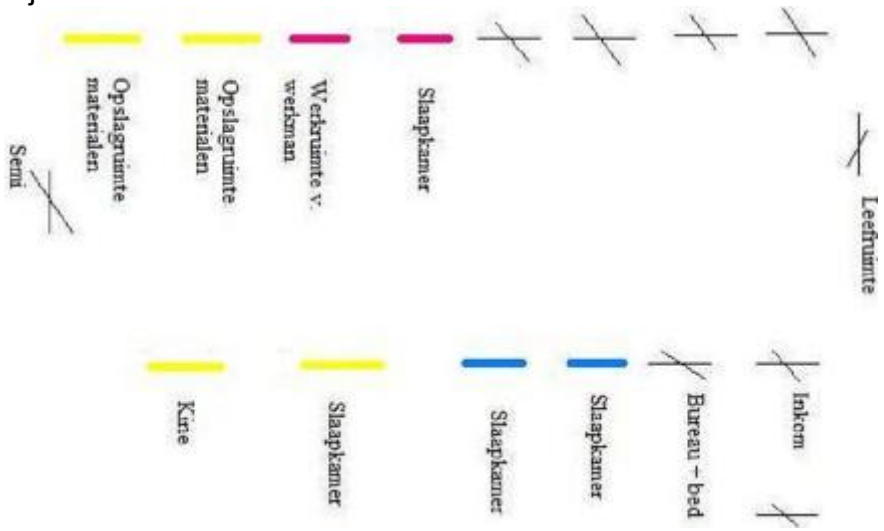
5.2 Thema: De fruittuin

5.2.1 Inkleding

De begeleider komt aan en vertelt tegen de cliënt dat iemand de appels van de boom heeft gestolen. Zij laat een boom zien (geverfd op papier) en zij vraagt aan de cliënt of hij/zij mee wilt zoeken naar de appels zodat zij die terug aan de boom kunnen hangen.

5.2.2 Spel

Aan iedere deur doen de cliënten een bepaalde oefening en wanneer zij de oefening goed doen, krijgen zij een appel van de begeleider. Na iedere oefening leggen zij de appel in een doosje dat zij meedragen doorheen het traject. Op het einde van hun traject hangt er een boom op aan de muur en de cliënten mogen alle appels die zij gewonnen hebben terug aan de boom hangen met velcro. Daarna mogen zij de boom ophangen in de leefruimte. Dit kan men ook doen met andere soorten fruit bijvoorbeeld.



5.2.3 De oefeningen

OPWARMING
De opwarming begint met de blauwe deuren.

<u>Oefening 1</u>
(Zie handleiding: het hele lichaam, oefening 1)
Probeer het lichaam zo groot mogelijk te maken en vervolgens zo klein mogelijk.

Motivatie*:*
- “Wie kan er het plafond raken met de armen?”
- “Wie kan het kleinste bolletje maken?”
- “Wie kan er aan de bovenste appel in de boom?”
- “Wie kan er appels oprapen die op de grond gevallen zijn?”

Na de oefening:
“Super goed gedaan, je wordt nog echte sportman / sportvrouw. Hier is de eerste appel die je verdiend hebt omdat je zo goed mee deed.”

Oefening 2
(Zie handleiding: de buik en de rug, oefening 3)
Leg de handen op de knieën. Breng vervolgens de rechterarm ontspannen naar voren. Draai met de arm zo ver mogelijk naar achteren en volg deze beweging met het hoofd. Breng de arm vervolgens terug naar voor en doe hetzelfde naar de linker kant.

Motivatie:
Hier kan men de rugleuning van de stoel van de cliënt bij de figuren op de muur zetten. “Probeer de gekleurde figuren op de muur eens aan te raken.”

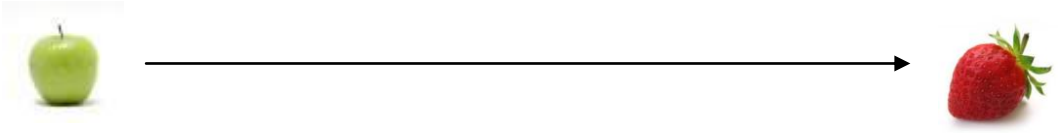
Varianten:
1. Leg beide handen in de nek. Draai vervolgens zo ver mogelijk naar rechts met de romp en armen. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.
2. Houd beide handen op de rug. Draai vervolgens de romp zo ver mogelijk naar rechts. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.
3. Houd de handen in de heupen. Draai vervolgens de romp zo ver mogelijk naar rechts. Dan de romp weer terug naar voren brengen en zo ver mogelijk naar de andere kant draaien.

Na de oefening:
“Heel goed gedaan! Hier is de tweede appel die je straks op de boom kan kleven!”

INSPANNING
De inspanningsoefeningen gebeuren aan de vier gele deuren.

Oefening 1
(Zie handleiding: het hele lichaam, oefening 1)
Wandel of doe een lichte looppas van de groen gekleurde bol (begin van de gang) naar de rood gekleurde bol (einde van de gang) en keer terug naar de groen gekleurde bol.

Motivatie:
“Loop eens van de groene appel naar de rode aardbei.”



Varianten armen:

- Zwaai ondertussen met de rechterarm terwijl men wandelt of de looppas doet (naar voor en naar achter, cirkels maken).
- Zwaai ondertussen met de linkerarm terwijl men wandelt of de looppas doet.
- Zwaai met beiden armen afwisselend terwijl men wandelt of de looppas doet.
- Zwaai met beiden armen tegelijk terwijl men wandelt of de looppas doet.
- Doe de armen open en toe (kruisbeweging) terwijl men wandelt of de looppas doet.

Varianten benen:

- Hef de rechterknie en linkerknie afwisselend op terwijl men wandelt of de looppas doet.
- Tik met de rechtervoet en linkervoet afwisselend het zitvlak aan terwijl men wandelt of de looppas doet.

Na de oefening:
"Goed gewerkt! En ik heb hier een derde appel voor in je doosje."

<u>Oefening 2</u>
(Zie handleiding: de schouders en de armen, oefening 1)
Ga rechtop staan of op een stoel zitten. Houdt de armen gestrekt langs het lichaam. Vervolgens de armen gestrekt naar voren brengen en in de handen klappen. Dan de armen weer naar buiten brengen. Probeer ook eens om achter de rug te klappen in de handen.

Motivatie:
Zet een leuk muziekje op. "Probeer te klappen op (het ritme van) de muziek. Probeer het materiaal op (het ritme van) de muziek door te geven."

Variant:
Bij deze oefening kan er ook een bal of een pittenzakje van de ene hand naar de andere hand worden doorgegeven.

Na de oefening:
"Zeer goed! Deze vierde appel heb je duidelijk verdiend!"

<u>Oefening 3</u>
(Zie handleiding: de polsen, oefening 2)
Kruis de vingers in elkaar en maak zo draaibewegingen met je handen. Houd tussen de handen een voorwerp zoals een bal of een appel.

Motivatie:
"Probeer te draaien met je handen zonder de appel of bal te laten vallen."

Na de oefening:
“Jij kan echt goed sporten! Kijk maar eens snel in mijn handen want daar ligt de vijfde appel die je gewonnen hebt.”

Oefening 4
(Zie handleiding: de benen, oefening 1)
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten. Strek het been door het bovenbeen op te spannen en de tenen optrekken, deze houding zes tellen volhouden en daarna ontspannen.

Motivatie:
“Probeer de begeleider zijn/haar hand aan te tikken met de voet door deze te strekken. Probeer dit zes tellen vol te houden.” De begeleider telt mee

Varianten:
1. Het been lichtjes optillen wanneer er gewichtjes op de voeten liggen. Dit enkele tellen aanhouden en dan de andere voet optillen.
2. Men kan ook een been lichtjes optillen en ondertussen cirkelvormige bewegingen maken met de voet. Dit ook met het andere been doen.
3. Men kan het been optillen en vervolgens strekken en buigen. Doe dit enkele keren en nadien herhalen met het andere been.

Na de oefening:
“Goed gedaan! Hier is nog een appel voor in het doosje. Kan je dat doosje nog wel dragen met zoveel appels in?”

RELAXATIE
De relaxatieoefeningen worden aan de roze deuren beoefend.

Oefening 1
(Zie handleiding: zittend, oefening 4)
Langzaam het hoofd naar rechts draaien, over de schouder kijken, en dan hetzelfde naar links.

Motivatie:
De begeleider heeft een voorwerp vast, bijvoorbeeld een bal, en beweegt dit op eigen tempo voor de cliënt. “Probeer de bal te volgen met je hoofd.”

Variant:
Hoofd voorover buigen, dan het hoofd langzaam naar de rechter- en linkerschouder draaien.

Na de oefening:
“Super! Hier is de voorlaatste appel voor in het doosje!”

Oefening 2
(Zie handleiding: zittend, oefening 8)
Alles uitschudden; eerst de handen, dan onderarmen, schouders, voeten, hoofd….

Motivatie:
“Schud alles nu maar eens goed los zodat je morgen niet helemaal stijf bent.”

Na de oefening:
“ Nu je zo goed uitgeschud bent heb ik hier je laatste appel! Kom, dan gaan wij ze samen in de boom hangen.”

5.2.4 Materiaal bij dit traject

- Eventueel een stoel.
- Appels gemaakt uit karton of iets dergelijks.
- Doosje voor de appels in te leggen.
- Een boom getekend of geverfd op een blad papier.
- Eventueel gewichtjes/ballen om te gebruiken bij de oefeningen.
- Streep op de grond.
- Velcro.
- Pittenzakjes.

5.2.5 Beloning

Als de cliënt alle appels verzameld heeft dan mag hij/zij deze op de boom hangen. Dit is reeds een leuke afsluiter van de fit-o-meter. Ook krijgt hij/zij nog een tasje koffie met een koekje of een stuk fruit of mag hij/zij een liedje opzetten dat hij/zij graag hoort.





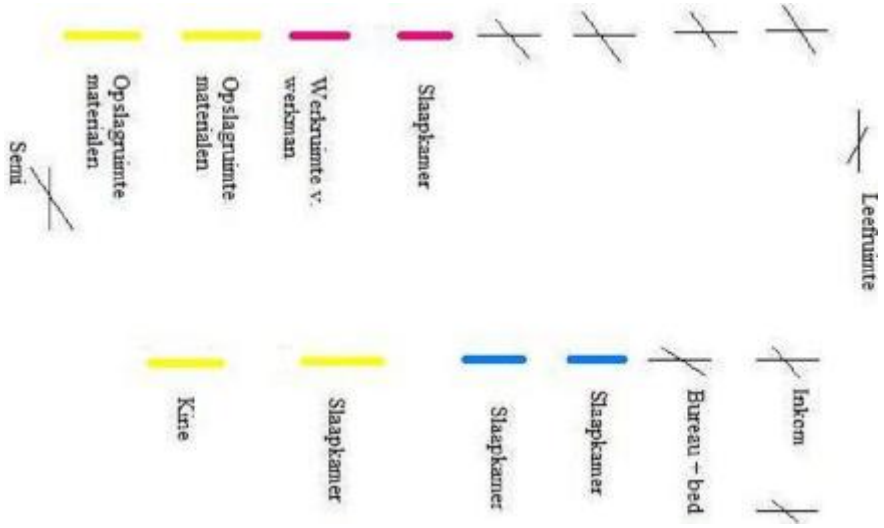
5.3 Thema: De brug

5.3.1 Inkleding

De begeleider legt uit aan de cliënt dat zij hier een brug hebben gezet en dat de cliënten heel voorzichtig over die brug moeten wandelen en dat zij moeten proberen om hun evenwicht te houden om zo op de brug te blijven lopen. De begeleider vertelt dat wanneer de cliënt van de brug afgaat, zij in het water vallen en dat zij daarom moeten proberen om op de brug te blijven wandelen.

5.3.2 Spel

De cliënten mogen aan iedere deur een bepaalde oefening doen. Aan de blauwe deuren gebeurt de opwarming, aan de gele deuren gebeurt de inspanning en aan de roze deuren gebeurt de relaxatie. Het is de bedoeling dat de cliënten aan iedere deur hun oefening uitvoeren die van hun verwacht wordt.
De cliënten moeten proberen om stapje voor stapje over de blauwe lijn te lopen wanneer zij naar een volgende oefening gaan. Wanneer de cliënten dit doen, krijgen zij ondersteuning van de begeleiding om zo hun evenwicht te houden. De cliënten moeten proberen om op die lijn te blijven.



5.3.3 De oefeningen

OPWARMING
De opwarming begint met de blauwe deuren.

<u>Oefening 1</u>
(Zie handleiding: het hoofd en de hals, oefening 1)
Sta in een flinke spreidstand of zit op een stoel. Afwisselend raakt men met de rechterhand de linkerkant van de heup aan (en andersom).

Motivatie:
“Kan jij met je linkerhand je rechterheup aanraken? En andersom?”
Variant:
Sta in een flinke spreidstand of zit op een stoel. Afwisselend raakt men met de rechterhand de linkervoet aan (en andersom). Probeer te bukken en niet de voet naar omhoog te brengen.

Na de oefening:
Na de oefening moeten de cliënten op de blauwe lijn naar de volgende oefening lopen.

<u>Oefening 2</u>
(Zie handleiding: de handen en de polsen, oefening 1)

Kruis de vingers in elkaar en maak draaibewegingen met de polsen.

Motivatie:
“Maak met je handen één grote bol en draai rond met je handen in elkaar.”

Na de oefening:
Na de oefening moeten de cliënten op de blauwe lijn naar de volgende oefening lopen.

INSPANNING
De inspanningsoefeningen gebeuren aan de vier gele deuren.

Oefening 1
(Zie handleiding: het hele lichaam, oefening 4)
Op de muur worden verschillende gekleurde figuren gehangen, een soort van Twister.
Dit wordt al reikoefening gebruikt, bijvoorbeeld raak de bovenste blauwe figuur aan.
De oefening kan ook gecombineerd worden met een reminiscentieoefening. Op de bollen worden foto’s geplakt bijvoorbeeld van de cliënten zelf, dieren, …

Motivatie:
“Zoek eens gele zon en probeer die eens aan te raken.”
“Waar zie je M. haar foto? Kan je deze eens proberen aan te raken?”
“Waar zie je een blauwe vlinder? Kan je deze eens proberen aan te raken?”

Na de oefening:
Na de oefening moeten de cliënten op de blauwe lijn naar de volgende oefening lopen.

Oefening 2
(Zie handleiding: de schouders en de armen, oefening 10)
Probeer zoveel mogelijk schijfjes in de sjoelbak te krijgen.
Dit doen wij drie, zes of negen keer met de linkerarm en drie, zes of negen keer met de rechterarm.

Motivatie:
“Probeer de schijfjes in de sjoelbak te schuiven.”
Na de oefening:
“Super! Wij gaan nu op de blauwe lijn naar de volgende oefening wandelen.”

Oefening 3
(Zie handleiding: de schouders en de armen, oefening 4)
Deze oefening gebeurt rechtstaand. Ga licht voorovergebogen staan en kijk naar de grond, met de linkerarm steunend op een stoel en de andere arm gestrekt langs het lichaam. De rechter arm langs het lichaam naar voren zwaaien, daarna naar achteren zwaaien en terug (ook van arm wisselen).

Motivatie:
De begeleider heeft een voorwerp vast bijvoorbeeld een bal en staat recht voor je.

“Probeer de bal aan te raken met een gestrekte arm.”

Varianten:

1. De rechterarm rondzwaaien, kringen steeds groter maken, zowel rechtsom als linksom. (ook van arm wisselen).
2. De rechterarm zijwaarts zwaaien, nakijken en terug. Een gewichtje in de hand vergroot het effect van de oefening. (ook van arm wisselen).

Na de oefening:
“Dat heb je goed gedaan! Probeer op de blauwe lijn naar de volgende deur aan de overkant te wandelen.”

<u>Oefening 4</u>
(Zie handleiding: de buik en de rug, oefening 2)
Ga rechtop staan of ga op een stoel zitten en breng de handen in de nek. Probeer vervolgens de rechterelleboog naar de linkerknie te brengen en nadien de linkerelleboog naar de rechterknie. De voeten blijven stevig op de grond staan.

Motivatie:
“Probeer je knie te raken met je elleboog.”

Variant:
Er ligt een ballon op je schoot. Probeer deze van je schoot af te rollen met je ellebogen zonder de handen te gebruiken. Gebruik zwaardere ballen om de oefening moeilijker te maken.

Na de oefening:
“Goed gedaan! Probeer niet van de blauwe lijn af te gaan. Laten wij eens zien wat de volgende oefening is.”

RELAXATIE
De relaxatieoefeningen worden aan de roze deuren beoefend.

Oefening 1
(Zie handleiding: zittend, oefening 5)
Draai met de schouders.

Motivatie:
“Om ervoor te zorgen dat wij morgen geen stijve nek hebben, gaan wij proberen met de schouders onze oren aan te raken.”

Na de oefening:
“Ik wist dat je het kon! Op naar de laatste oefening!”

Oefening 2
(Zie handleiding: zittend, oefening 6)
Armen voorwaarts – opwaarts trekken terwijl men inademt, romp buigen, handen op knieën leggen en een bolletje maken terwijl men uitademt.

Motivatie:
“Als je inademt moet je proberen om je heel groot te maken, en als je uitademt dan moet je proberen om je heel klein te maken.
Doe mij (de begeleider) maar na.”

Variant:
Voorover buigen met de armen naar beneden terwijl men uitademt.

Na de oefening:
“Super gedaan! Ik ben heel fier op je!”

5.3.4 Materiaal bij dit traject

- Blauwe tape.
- Eventueel een stoel.
- Ballonnen.
- Gewichtjes: zandflesjes, pittenzakjes, stekrups.
- Een sjoelbak met schijfjes.
- Ballen: volleybal, bocciabal.
- Twisterfiguren:
    - Gekleurde figuren: gele zon, rode aardbei, groene appel, blauwe wolk, paarse bloem, bruine auto, oranje paraplu, witte koffietas.
    - Prenten van dieren: Rood lieveheersbeestje, grijze muis, zwarte kat, witte ijsbeer, gele vogel, oranje vis, groene rups, blauwe vlinder.
    - Foto’s van de cliënten.

5.3.5 Beloning

Wanneer zij over de blauwe lijn, de laatste oefeningen hebben uitgevoerd, krijgen zij een beloning omdat zij goed meegewerkt hebben. Deze beloning kan een tasje koffie met een koekje zijn, een stuk fruit, liedje dat zij graag horen enzovoort.

6 BIJLAGE 6: VOLKSDANSJES

6.1 Cajun Zydeco – Cirque du soleil

Op dit nummer wordt er traag geteld, ook al is het een sneller nummer.

4 langzame tellen intro

7 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en de teen terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
7 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en de teen terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

2 X 4 tellen golfbeweging met de armen naar links, daarna 4 tellen golfbeweging met de armen naar rechts.

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en de teen terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en de teen terug bijzetten (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

6.2 Circassian Circle – Boden

Deze dans wordt met de stokjes met lintjes gedanst.

4 tellen intro

4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links

4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen

3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

3 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X rechterknie opheffen
3 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
1 X linkerknie opheffen

4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar rechts
4 X 1 cirkelbeweging per tel met de stokjes naar links

6.3 Parrots

Deze dans wordt met de stokjes gedanst.

4 tellen intro

4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4X in 4 tellen stokjes omhoog brengen in een vloeiende beweging.
In 4 tellen, per tel de stokjes naar beneden brengen.

4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4X in 4 tellen stokjes omhoog brengen in een vloeiende beweging.
In 4 tellen, per tel de stokjes naar beneden brengen.

4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X rechterbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)
4 X linkerbeen hiel naar voor plaatsen en het been terug bijzetten. (Hak en teen)

4X in 4 tellen stokjes omhoog brengen in een vloeiende beweging.
In 4 tellen, per tel de stokjes naar beneden brengen.

7 BIJLAGE 7: SPELFICHES

7.1 Sjabloon spelfiches

pictogram

Titel
Ondertitel

Niveau:



Materiaal

- opsomming

Uitleg van de oefening

Uitleg.

Variant

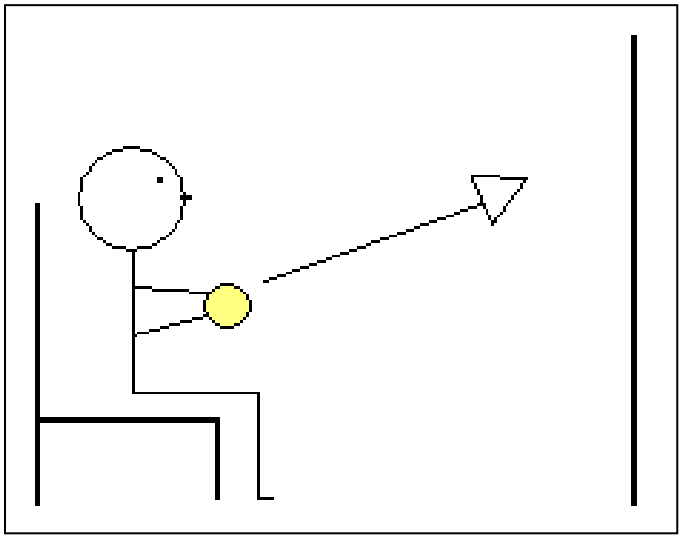
Tips voor de begeleiding

Motivatie:

Motivatie van de varianten:

Na de oefening:

7.2 Uitgewerkt spelfiche



Inspanning

Oefening 6: De schouders en de armen

Niveau:



Materiaal

- Eventueel een stoel
- Ballen: glitterbal, volleybal, bocciabal, gymbal

Uitleg van de oefening

Gooi de bal tegen de muur

Varianten

1) Rol de bal rustig tegen de muur.

2) Bots de bal rustig tegen de muur.

Tips voor de begeleiding

Motivatie:
“Probeer de bal tegen de muur te gooien.”

Na de oefening:
Complimenteren.

8 BIJLAGE 8: HANDLEIDING

FIT-O-METER



9 BIJLAGE 9: MATERIALENLIJST

Ballon



Bellenblazer



Bocciabal



Glitterspringbal



Gymbal



Hometrainer



Houten opstapje



Isolatiestokken



Kegels



Kussen



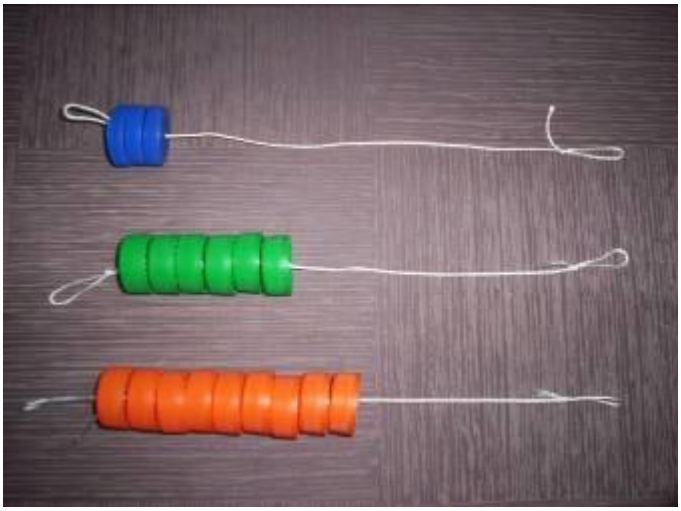
Lattenbodem



Materialenkar



Moeilijkheidsgraden



Muziekinstrumenten



Pedalo



Petanqueballen



Pittenzak



Praatdoos en voorwerpendoos



Sjoelbak



Slingerstok



Spons



Stampbal



Stekelbal



Stekelrups



Stoel



Stofjesslinger



Stressbal





Stretchmaterialen

- *Fietsband*



- *Stekelarmband*



❖ *Traploper*



Twister



Twisterfiguren



Volleybal



Werpbord



Zandfles

