KRAS & KRACHTIG

BEWEEGBOEK

VOOR SENIOREN

INHOUD

1 LOOPVORMEN
2 JEU DE BOULES
3 BALLONNEN IN DE LUCHT
4 BALLONNEN SPEL
5 BALLONNEN SPORTEN
6 WASKNIJPERS
7 BAL DOORGEVEN
8 BAL OVERGOOIEN
9 FLESSEN KEGELEN
10 FLESSEN SPEL
11 LAKEN SPEL
12 SPONSJES GOOIEN
13 BALLETJES GOOIEN
14 OEFENING VANUIT DE STOEL
15 ZIT OEFENINGEN
16 SCHOUDERS EN ARMEN
17 BEWEEG OEFENINGEN
18 VOET BEWEGINGEN
19 BEWEGEN MET DE BUIS
20 HAND- EN VINGEROEFENING
21 DAKGOOTSPEL
22 GELUIDSPEL
23 LUCHTSPELEN
24 BEGELEIDEND BEWEGEN

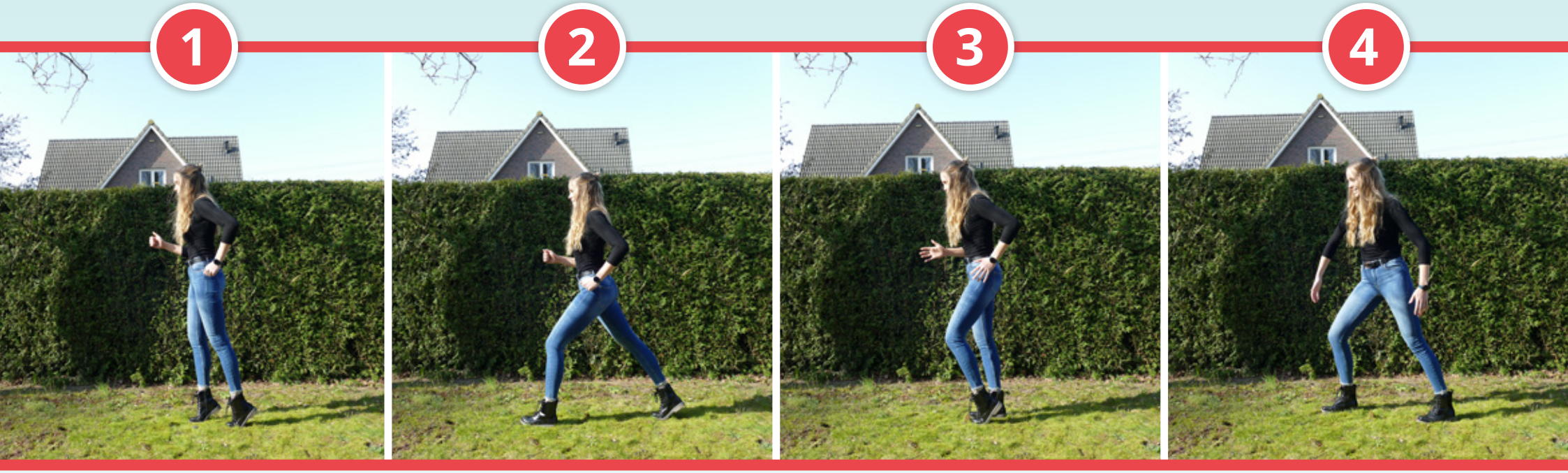
INLEIDING

Met dit beweegboek voor senioren, kunnen begeleiders op woongroepen hun bewoners meer laten bewegen. Het zijn diverse laagdrempelige spellen die met weinig materiaal toch erg leuk zijn om te doen. In dit boek staan 24 uitdagende en eenvoudig te begrijpen spellen uitgelegd. Je kunt het zo makkelijk en zo moeilijk maken als je wilt, dus kijk goed naar wat de bewoner wel en niet aankan. Een groot deel van de spellen zijn geschikt om zittend of vanuit een rolstoel uit te voeren.

Plezier is het belangrijkste om de bewoners in beweging te houden! Met je eigen enthousiasme zet je anderen aan tot bewegen.

BENODIGDHEDEN:
Grote ruimte zonder obstakels
Muziekinstallatie (indien gewenst)

1. LOOPVORMEN



1. Wandel rustig door de ruimte. Als het lukt probeer dan op je tenen te wandelen.
2. Wandelen met hele grote stappen.
3. Wandelen met snelle stappen en armen mee bewegen.
4. Wandelen als een beer (wandelen met dezelfde zijde voor qua armen en benen).

Voorbereiding

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

BENODIGDHEDEN:
Vrije ruimte en twee dezelfde ballen voor elke deelnemer + klein balletje

2. JEU DE BOULES

1 Maak een lijn op de grond waarachter de deelnemers met hun ballen klaar gaan staan. Elke deelnemer heeft twee ballen (dezelfde kleur/bal). De deelnemer die het dichtst bij het kleine balletje ligt met één van zijn ballen, is de winnaar.

Voorbereiding

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

Variaties

- Begin met grote ballen. Wanneer dit te makkelijk is kun je steeds met kleinere ballen gaan werken.

BENODIGDHEDEN:
Ballonnen (groot of klein)

3. BALLONNEN IN DE LUCHT

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 sla er vervolgens tegenaan. Verplaats met de ballon door de ruimte zonder dat deze op de grond komt.

Voorbereiding

- Zorg dat je genoeg ruimte hebt en er geen obstakels zijn.
- Als je de activiteiten zittend doet, zorg dan dat deelnemers vrij kunnen bewegen.
- Verplaatsen mag met de handen, het hoofd, de voeten etc.

Variaties

- Wanneer het in de lucht gooien van de ballon te makkelijk is, tik je bijvoorbeeld je teen of elleboog aan terwijl de ballon in de lucht is.

BENODIGDHEDEN:
Ballonnen (groot of klein)

4. BALLONNEN SPEL

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

Voorbereiding

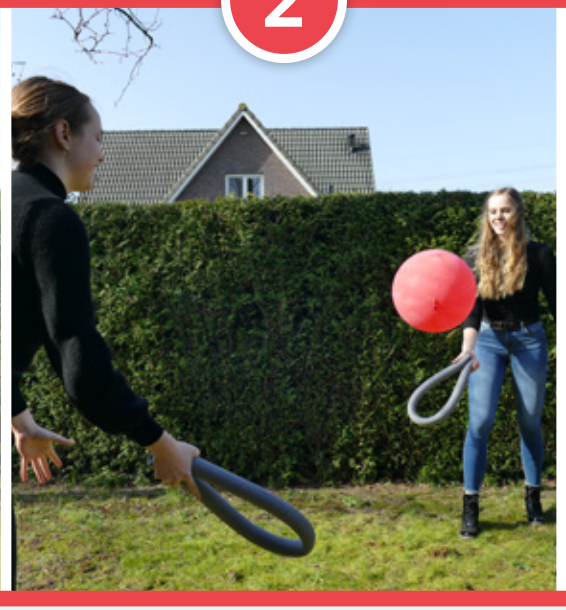
- Dit kan zittend en staand.
- Je mag de ballon op alle verschillende manieren hooghouden, zolang hij de grond maar niet raakt.

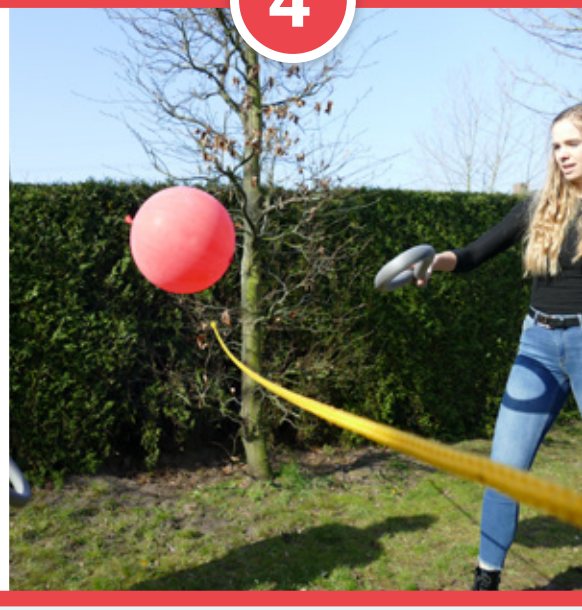
Variaties

- Wanneer het te moeilijk is om met de ballon tussen elkaars rug of buik te lopen, probeer het dan met elkaars handen.

BENODIGDHEDEN:
Ballonnen, racket gemaakt van schuim-rubber buis, touw als net, stoelen

5. BALLONNEN SPORTEN





1. Laat iemand de ballon aangooien en de andere slaat de ballon met het racket terug.
2. Speel de ballon zo vaak mogelijk naar elkaar over d.m.v. het zelfgemaakte racket. Te makkelijk? Verplaats samen door de ruimte, terwijl je de ballon naar elkaar overspeelt met het racket.
3. Speel de ballon zo vaak mogelijk naar elkaar over, maar doe dit via de grond. Houd het racket dus laag als een hockeystick.
4. Ga nu tennissen over een net. Probeer bij elkaar te scoren (dit net is een touwtje dat wordt gespannen door de ruimte). Hang het net hoger of lager om het makkelijker of moeilijker te maken.

Voorbereiding

- Zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt zonder obstakels.
- De activiteiten kunnen zittend, staand, in een kring, liggend, etc. uitgevoerd worden.
- Wanneer iemand niet goed meer kan bukken, gebruik dan een stoel.

Variaties

- Om het makkelijker te maken kun je werken met een reuzeballon.
- Om het moeilijker te maken kun je ook vliegenmeppers gebruiken. Hierbij wordt het raakoppervlak namelijk verkleind.
- Probeer alle activiteiten staand uit te voeren voor de mensen waarbij dit kan. Dit is namelijk moeilijker dan zittend.

BENODIGDHEDEN:
Wasknijpers
Emmer

6. WASKNIJPERS

1. Doe zo snel mogelijk zoveel mogelijk knijpers op je kleren. Diegene met de meeste knijpers op zijn lichaam heeft gewonnen (wanneer iemand dit niet zelf kan, versier hem/haar dan met wasknijpers).
2. Probeer vervolgens zo snel mogelijk alle knijpers er af te halen. Diegene die ze als eerste weer terug in de emmer heeft gedaan is de winnaar.

Voorbereiding

- Dit kan in tweetallen of in groepjes worden gespeeld.
- Maak het moeilijker door de deelnemer een bepaalde kleur wasknijpers uit te laten zoeken en op het lichaam vast te knijpen.

BENODIGDHEDEN:
5 verschillende ballen (groot, klein, zwaar, licht)

7. BAL DOORGEVEN

1. Begin met 1 bal zijwaarts aan elkaar door te geven.
2. Geef nu 5 verschillende ballen aan elkaar door.
3. Geef nu de bal over het hoofd aan elkaar door en sluit vervolgens achter in de rij aan. Je kunt zo een lange slinger maken.

Voorbereiding

- In een kring naast elkaar staan.
- Ga in een rijtje achter elkaar staan en geef de bal door met twee handen over je hoofd. Sluit vervolgens achteraan.

Variaties

- Probeer de ballen zo snel mogelijk aan elkaar door te geven.
- Om het moeilijker te maken kun je wanneer je de bal in handen hebt, deze boven je hoofd houden en weer naar beneden brengen, geef dan de bal weer door.
- Om het moeilijker te maken kun je bij opdracht 3 ook de bal door de benen doorgeven.

BENODIGDHEDEN:
Een goed stuiterende bal, bij voorkeur een lichte

8. BAL OVERGOOIEN

1. Bal met een stuit naar elkaar overgooien. Dit mag in een redelijk tempo.
2. Gooi de bal met twee handen over naar elkaar zonder dat hij de grond raakt (wissel af, heel hoog/hard gooien, snel en strak gooien etc.).

Voorbereiding

- Ga tegenover elkaar staan, 2 á 3 meter er tussen.

Variaties

- Pas de afstand aan, begin dichtbij elkaar maar ga steeds verder uit elkaar staan.

BENODIGDHEDEN:
Grote flessen water
Een goed rollende bal

9. FLESSEN KEGELEN

1 Probeer de flessen om te gooien (met mooi weer kun je dit buiten doen).

Voorbereiding

- Maak zelf een lijn om vanaf daar te gooien.

Variaties

- Neem een grotere bal als het te moeilijk is om de kegels te raken.
- Zet de kegels dichterbij wanneer er te weinig kegels worden geraakt.

BENODIGDHEDEN:
Flesje water (net zoveel als deelnemers)

10. FLESSEN SPEL

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

Voorbereiding

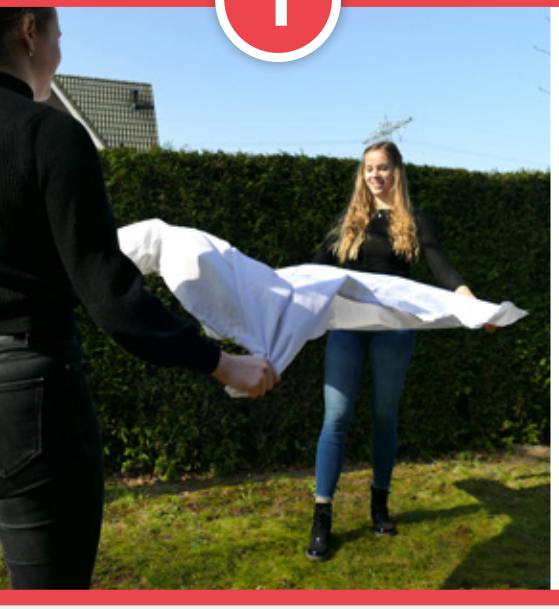
- De opdracht kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Variaties

- Wanneer de deelnemers de oefening zittend goed uitvoeren kun je de oefening moeilijker maken door de deelnemers gedurende de oefening te laten opstaan. Dus bij het omhoog roteren van de armen ook gaan staan.

BENODIGDHEDEN:
Een parachutedoek of groot laken
3 tot 5 zachte balletjes

11. LAKEN SPEL



1. Begin met golvende bewegingen te maken met het doek door met je armen op en neer te gaan.
2. Gooi de ballen op het doek. Beweeg het doek, maar laat de ballen er niet van af vallen.
3. Beweeg vervolgens allemaal tegelijk van laag naar hoog. Laat alle ballen in de lucht vliegen.

Voorbereiding

- Iedereen houdt de parachute op gelijke afstand van elkaar aan de rand vast.

Variaties

- Wanneer er weinig deelnemers zijn, kun je het doek kleiner opvouwen, zodat het makkelijker is om te hanteren.

BENODIGDHEDEN:
Schoonmaaksponsjes diversen
Verschillende emmers

12. SPONSJES GOOIEN

1 Gooi de sponzen in de emmer. Geef nummers aan de emmers en koppel hier een kleur aan. De kleur van het sponsje moet nu in de juiste emmer gegooid worden. Je kunt ook met punten werken.

Voorbereiding

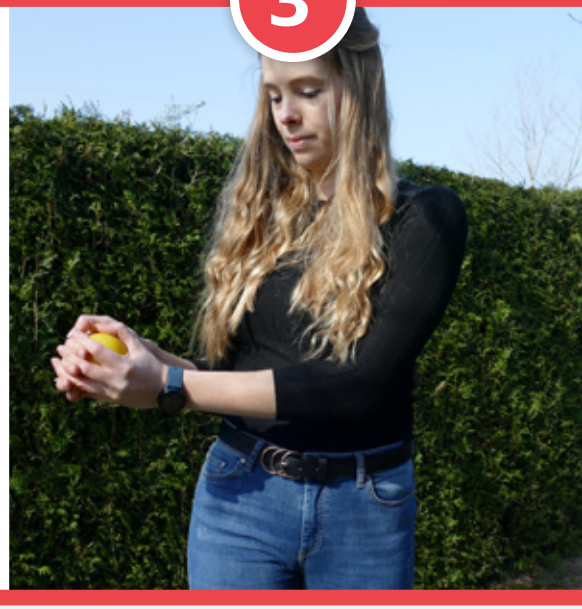
- Deze opdracht kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd.

Variaties

- Om het moeilijker te maken kun je de emmers verder van de lijn af zetten of verder uit elkaar plaatsen.
- Je kunt ervoor kiezen om score te tellen op basis van de juiste kleur of je kunt ervoor kiezen om de nummers op de emmers te laten tellen als scoren.

BENODIGDHEDEN:
Zachte kleine balletjes (net zoveel als deelnemers)

13. BALLETJES GOOIEN



1. Knijp met je hand zo hard mogelijk in het balletje. Wissel een aantal keren af met links en rechts.
2. Gooi het balletje met een klein boogje van je linkerhand naar je rechterhand en weer terug.
3. Pak het balletje met beide handen vast. Roteer vervolgens naar links en rechts. Kijk het balletje goed na.

Voorbereiding

- De opdracht kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Variaties

- Wanneer de deelnemers de oefeningen zittend makkelijk kunnen uitvoeren, laat ze dan staan.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen

14. OEFENING VANUIT DE STOEL

1. Ga recht op in 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. Houd het gestrekte been 1 seconde vast. Dit kun je uitbreiden tot bijvoorbeeld 5 seconden.
4. Strek beide benen tegelijkertijd vooruit. Houd dit ook 1 seconde vast in gesterkte stand.

Voorbereiding

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

Variaties

- Wanneer iemand zijn of haar been niet geheel kan strekken doet diegene dit tot hoever hij/zij kan.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen

15. ZIT OEFENINGEN

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 naar buiten, en weer terug. Herhaal dit een aantal keer.

3. Zorg ervoor dat je met tweetallen tegenover elkaar zit. Geef elkaar de hand en verplaats naar voren en weer naar achteren. Je maakt een roeiende bewegen waarbij je armen gestrekt naar voren gaan, tegelijk met het lichaam.

Voorbereiding

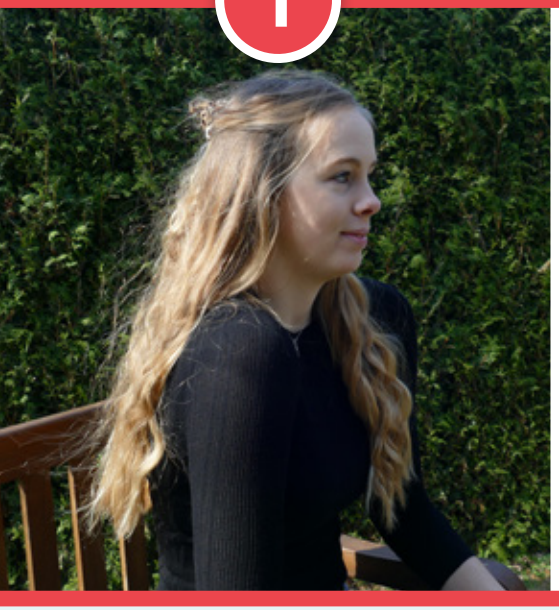
- Zorg ervoor dat er voldoende beweegruimte is rondom de stoel.
- Zorg ervoor dat je met tweetallen tegenover elkaar zit. Maak de ruimte niet te klein tussen beide, maar ook niet te groot.

Variaties

- Opdracht 1 kun je moeilijker maken door helemaal omhoog te zwaaien met je armen als je naar voren zwaait.
- Om het roeien moeilijker te maken kun je de ruimte tussen beide groter maken. Dat zorgt ervoor dat de beweging groter wordt.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen

16. SCHOUDERS EN ARMEN



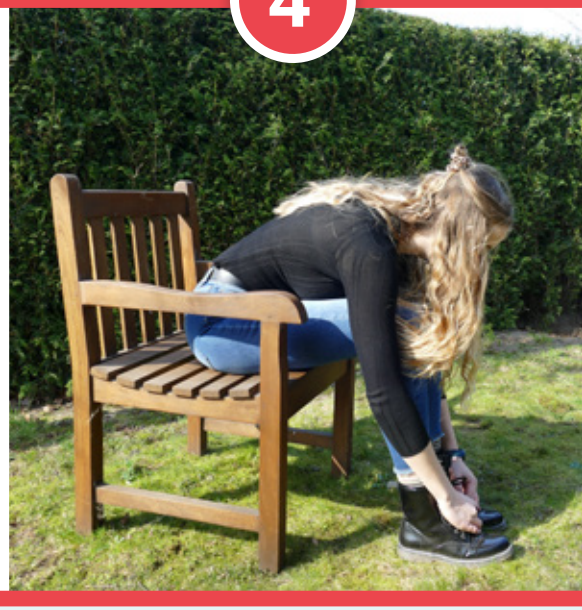
1. Draai je schouders afwisselend naar voren en naar achteren. Draai niet te snel.
2. Hef je armen gestrekt omhoog, naast je en voor je. Hef langzaam en houd 10 seconden vast.
3. Draai rustig cirkels met gestrekte armen naar voren en achteren.

Voorbereiding

- Deze oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd.
- Zorg dat er rondom genoeg ruimte is.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen

17. BEWEEG OEFENINGEN



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

Voorbereiding

- Voor alle opdrachten geldt zittend of staand in een kring.
- Let erop dat de voeten voor de knieën staan. Dit zorgt ervoor dat de kans om naar voren te vallen minimaal wordt.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen

18. VOET BEWEGINGEN

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 linker- en rechterbeen.

Voorbereiding

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

Variaties

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

BENODIGDHEDEN:
Stoelen
Isolatiebuizen

19. BEWEGEN MET DE BUIS

1. Pak de isolatiebuis aan beide uiteinden vast. Beweeg de buis met gestrekte armen van beneden naar boven en herhaal dit 10x.

2. Maak vervolgens van de isolatiebuis een U en plaats deze onder je voet. Je houdt de buis aan beide uiteinden vast. Roteer vervolgens met een gestrekt been 10x naar boven en weer naar beneden. Doe dit links en rechts.

3. Haal de U buis onder je been door zodat deze aan de onderkant van je been zit en je je been omhoog kunt trekken door de buis aan beide kanten omhoog te bewegen. Houd dit vast en draai je enkel 10x rechts- en linksom.

Voorbereiding

- Alle opdrachten worden zittend vanuit de stoel uitgevoerd.

BENODIGDHEDEN:
Stoelen
Isolatiebuizen

20. HAND- EN VINGEROEFENING

1. Pak de buis onderaan vast. Deze wijst gestrekt omhoog. Probeer met een hand omhoog te lopen. Je vingers zijn dus actief bezig. Loop vervolgens weer naar beneden. Doe dit links en rechts.
2. Vervolgens doen we dit nog een keer. Nu verplaats je de buis met sprongetjes omhoog en weer naar beneden. Dit doe je links en rechts.
3. Als laatste is het tijd voor ‘de olifant’. Maak van de slang een olifantenslurf en beweeg met plezier in de rondte.

Voorbereiding

- Alle opdrachten worden zittend vanuit de stoel uitgevoerd.

Variaties

- Om het omhoog en omlaag lopen van de buis makkelijker te maken kun je, deze vuist op deze vuist, toepassen. Je gebruikt dan beide handen.
- Ook kun je de buis op je knie laten rusten om het wat gemakkelijker te maken.

BENODIGDHEDEN:
Dakgoot en balletjes
Flessen / Kegels

21. DAKGOOTSPEL

1. Bij deze activiteit ga je proberen de kegels om te gooien.
2. Zet de deelnemer aan het hoofd van de tafel en leg de goot vanaf het rolstoelblad schuin naar beneden op het tafelblad of houd de goot vast. Zet aan het eind van de goot een aantal kegels op tafel.
3. Probeer nu zoveel mogelijk kegels om te gooien zonder dakgoot.

Voorbereiding

- De deelnemer zit dicht bij de tafel en heeft het rolstoelblad hoger dan de tafel staan.
- De buis gaat schuin naar beneden richting de kegels.
- Help wanneer dit nodig is (zoals op de foto).

Variaties

- Om het moeilijker te maken kun je een zachter balletje gebruiken.
- Je kunt ook de afstand vergroten tussen de deelnemer en de kegels wanneer het te makkelijk is.

BENODIGDHEDEN:
Zak
Ballonnen

22. GELUIDSPEL

1. Ga dicht bij de deelnemer staan en begin rustig te ritselen met de zak. Probeer de aandacht van de deelnemer te krijgen. Zorg ervoor dat de deelnemer aan de hand het ritselende geluid de zak volgt. Probeer zo bewegingen uit te lokken.

2. Probeer dit ook met andere materialen die geluid maken zoals bijvoorbeeld een ballon waar je piepgeluiden mee kunt creëren. Het doel is om de deelnemer kleine bewegingen te laten maken zoals bijvoorbeeld naar links of rechts kijken.

Voorbereiding

- Raak de deelnemer niet aan, zorg er wel voor dat je in de buurt bent maar laat de deelnemer alleen af gaan op het geluid.
- Probeer de deelnemer aan te zetten tot bewegen.

BENODIGDHEDEN:
Vuilniszak

23. LUCHTSPELEN

1. Vul de vuilniszak met lucht en maak er een knoop in (niet te vol). Leg de vuilniszak bij de deelnemer op schoot. Duw er voorzichtig op zodat de lucht in de zak verplaatst en de deelnemer druk ervaart. Druk de ene keer wat harder en de andere keer zachter.
2. Probeer de deelnemer nu ook zelf te stimuleren om met zijn of haar handen de zak in te duwen.
3. Leg de gevulde zak nu eens onder de deelnemer zijn/haar benen. Sla eens op de zak waardoor het lichaam verschillende prikkels krijgt. Probeer wat met de gevulde luchtzak te spelen en de deelnemer uit te dagen in wat mogelijk is.

Voorbereiding

- Leg de gevulde vuilniszak voorzichtig bij iemand op schoot. Blijf dichtbij de deelnemer zitten en zorg ervoor dat de zak niet kan knappen.

BENODIGDHEDEN:
Stoel om op te zitten voor de begeleider zelf

24. BEGELEIDEND BEWEGEN

Begeleider beweegt:

1. Draai de pols naar buiten waardoor de handpalm naar boven draait, beweeg opwaarts door aan de achterkant van de elleboog een lichte druk omhoog uit te oefenen.
2. Omhoog roteren van de benen. Hef het been vanuit de onderkant voet omhoog en ondersteun bij de knieën. Doe dit aan beide kanten 10x.
3. Probeer strekking in de vingers te creëren. Tel vervolgens samen de vingers.

Voorbereiding

- Ga zelf voor de deelnemer zitten.
- Zoek contact voordat je de activiteit begint.

KRAS & KRACHTIG

Email: info@negen.nl | **Telefoon:** 040-3041339 | **Website:** www.negen.nl