Takken-gymnastiek

Vlaanderen
is omgeving

Voor wie?

Mensen met verstandelijke beperking

Licht **Matig**

15'
Natuurbeleving

Min. aantal deelnemers
5

Max. aantal deelnemers
10

Begeleiders
2

Zintuigen
Bewegen

Seizoen
L Z H W

Korte omschrijving activiteit

Met een lange tak doen we samen bewegingsoefeningen. De deelnemers ontdekken dat bewegen overal kan, binnen en ook buiten én dat je er geen/weinig materiaal voor nodig hebt. Ze begrijpen dat buiten bewegen gezond is voor lichaam en geest.

Begin

De natuur zit vol uitdagingen, zeker als je een stukje wilde natuur vindt of van het pad afgaat bijv. een put, een neergevallen boomstam, een heuvel op....

De hele groep is even actief bezig met deze eenvoudige beweegopdrachten. Als je beweegt, krijg je het ook lekker warm. Dus ook als het slecht weer is, kan je naar buiten. Samen bewegen is soms ook veel leuker dan alleen.

Materiaal

4 afbeeldingen met beweegoefeningen.

1 tak per deelnemer.

Voorbereiding

Zelf printen (kan ook door de begeleider worden voorgedaan).

Indien ze niet in de natuur vrij te vinden zijn, best wat takken klaar leggen.

Activiteit

1. Iedereen zoekt een tak uit van ongeveer 1 meter.
2. De deelnemers verspreiden zich in de ruimte en zorgen ervoor dat ze anderen niet kunnen kwetsen met de tak. Laat hen de armen spreiden en eens ronddraaien. Ze mogen niemand raken, anders staan ze te dichtbij.
3. De eenvoudige beweegopdrachten worden voorgedaan door de begeleider of uitgevoerd aan de hand van de prenten.

Tips voor de begeleider

1. Tip: zorg dat iedereen een geschikte tak vindt, niet te zwaar, te lang, ...
   Let op dat ze elkaar met de stok geen pijn kunnen doen.
2. Tip: zorg dat iedereen de prenten of jou als begeleider goed kan zien. Dit is een leuke activiteit om de dag mee te starten (welkom) of af te sluiten (korte nabespreking).
3. Tip: voor een sterke groep: je kan de oefeningen wat uitdagender maken.
   Kijk zeker ook eens goed rond. Zijn er nog andere beweegoefeningen die je kan verzinnen, bijv. op een neergevallen boomstam lopen?
4. Tip: Bewegen is altijd leuk als er een muziekje bij is. In de natuur is dat niet altijd een meerwaarde.

Waar?

Alles kan buiten doorgaan in een natuurlijke en toegankelijke omgeving.
Ga vooraf na of er ter plaatse voldoende takken te vinden zijn.

Einde

Enkele vragen die de begeleider als afsluiter kan stellen:

1. Gaan jullie graag naar buiten?
   Zit je dan liefst op een rustig plekje of ga je naar buiten om te wandelen, fietsen, bewegen?
2. Wat doe je van beweging binnen en zou je ook buiten eens kunnen proberen?
   Goed idee om ook echt eens te doen?
3. Waarom is bewegen gezond? Waarom is buiten, in de natuur zijn gezond?