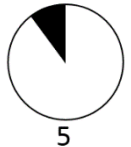


Ben jij een kikker?!

Fitness



Doel

Elke keer naar de overkant komen door een ander dier na te doen, waarbij telkens andere spiergroepen worden gebruikt

Materiaal

Eventueel een begin en eindpunt markeren

Activiteit

1. De begeleider roept een dier, of maakt het geluid van een dier
2. Vervolgens gaan de deelnemers naar de overkant, terwijl die het dier na doen
3. Zo wordt er gesprongen wanneer men kikker zegt en op handen en voeten gelopen wanneer men olifant zegt.
4. Wanneer de cliënt aan de overkant is, wordt er een ander dier genoemd. De cliënt doet dit dier op de terugweg na

Mogelijke dieren/ varianten zijn:

- Kikker- gehurkt zitten en grote sprongen vooruit maken
- Olifant- op handen en voeten
- Konijn- staand rechtop en kleine sprongetjes vooruit
- Slang- tijgeren over de grond

Wees verder zelf creatief met bedenken!

Hoe zet je het neer?

1. Creëer een duidelijk begin- en eindpunt voor de deelnemers, zet deze recht tegenover elkaar (ongeveer 5 tot 10m)
2. Zet alle deelnemers bij het beginpunt neer
3. Ga als begeleiding in het midden tussen beide punten staan
4. Zorg voor minimaal 1,5 meter afstand tussen elkaar (deelnemers en lesgever)

Let op!

- Wanneer de deelnemer bijvoorbeeld moeite heeft met kruipen/ lopen/ springen kan er een ondersteuningsvoorwerp als een stoel worden gebruikt
- Weet een deelnemer niet hoe die een bepaald dier moet nadoen, doe het zelf voor

Te makkelijk?

- Voer de opdrachten achterstevoren uit of zijwaarts.
- Tijdens het uitvoeren van een dier, ook geluiden maken.
- Maak i.p.v. het de dier op noemen het geluid van het dier dat ze na moeten doen
- Houdt de tijd bij hoelang ze het volhouden of er over doen om naar de overkant te komen
- Zet de markeringspunten verder uit elkaar
- Laat de deelnemers zelf een dier laten verzinnen

Te moeilijk?

- Laat de deelnemer op eigen wijze naar de overkant gaan