



20 minuten



individueel



groep

VB

Doel

Bewegen op muziek is leuk. De beweegtas helpt om beweging te stimuleren. Bij deze activiteit worden liedjes gekoppeld aan de voorwerpen die in de beweegtas zitten. Voor mensen met een verstandelijke beperking is het prettig om muziek en liedjes te gebruiken, zodat de beweging ook een functie krijgt.

Dit heb je nodig

- De beweegtas (evt. te bestellen via Stichting Vrienden van Philadelphia)
- De liedjes (zelf zingen is het beste, je kan dan het tempo aanpassen aan dat van de cliënt)

Zo doe je het

- Bedenk welke onderdelen je van de beweegtas wil doen, welke aansluiten bij de cliënt(en).
- Zoek in het werkblad hieronder een bijpassend liedje.

Tips

- Soms lijken liedjes kinderachtig, maar probeer het eens uit. Soms is het heel prettig om iets van vroeger te doen. Dat geeft herkenning en dat geeft weer een vertrouwd gevoel.
- Zoek andere liedjes die erbij passen of vraag de cliënt welk liedje passend is.
- Zoek muziek die de beweging kan ondersteunen.

Voorwerp	liedje	actie
Sjaaltjes	Zakdoekje leggen	Speel het spel (uitleg is evt. op internet te vinden). Cliënten kunnen echt enorm genieten van dit oude spel!
	Zo gaat de molen	Maak tijdens het zingen van het lied grote bewegingen met de armen, terwijl je de sjaaltjes vast hebt. Je kunt ook sjaaltjes aan elkaar binden zodat de beweging nog meer effect heeft. Probeer de beweging met elkaar tegelijk te laten lopen.
	Mag ik even voelen	Doe deze activiteit staand. Laat de sjaaltjes over het lijf gaan, van teen naar hoofd en omgekeerd. Hoe langzamer je het liedje zingt, hoe trager en meer gecontroleerd de beweging gaat. Je mag pas bij het hoofd/teen zijn op het einde van het lied.
	Ik heb zin om te zwaaien	Wanneer je hard zingt worden er grote bewegingen gemaakt met de sjaaltjes, wanneer je het zacht zingt worden er kleine bewegingen gemaakt.
Touwen	Schommel schommel heen en weer	Tegen over elkaar op de grond zittend, beide het uiteinde van het touw vasthoudend, elkaar heen en weer wiegen als een schommel.
	Varen varen over de baren	Idem als hierboven. Het kan ook storm zijn dus dan gaat het zingen en de beweging snel!
	Een Nederlandse Amerikaan (van voor naar achter)	Tegenover elkaar zitten, beide hebben een touw vast en doen de beweging waarbij het touw steeds de grens aangeeft van hoever je naar achteren kan gaan.
	Schuitje varen, theetje drinken	Een rustig liedje om bv. aan het einde te doen. Lekker wiegend, ook weer tegenover elkaar zittend, heen en weer bewegen. Je kunt hem ook een paar keer neuriën.
	In spin de bocht gaat in	Touwtje springen terwijl je het liedje zingt. Of zoals het spelletje hoort: met een groot touw. Waarbij je over het touw springt en er meteen weer uit gaat (zie evt. internet voor een beschrijving).

Tennisrackets	Schipper mag ik overvaren	Leg allerlei materialen (bv. uit de beweegtas) op de racket, die naar de overkant gebracht kunnen worden. Gebruik het racket als gitaar om één van de andere liedjes te begeleiden.
Pion en ringen	Opzij opzij opzij Toren bouwen, handen uit de mouwen Wij lopen in het rond	Maak een hindernisbaan voor een estafette. Wie het snelste de ringen om de pionnen heeft gedaan is de winnaar! Met de pion en/of de ringen een toren bouwen. Ook met dit lied kan je een parcours lopen door de pionnen in een kring te zetten. En dan variëren van bewegingen door andere teksten te zingen. Wij springen, marcheren, lopen achteruit, rennen, huppelen, draaien, etc.
Bal	Als ik zin heb dan ga ik lekker stuiten Rollen rollen heen en weer Gooien/schoppen heen en weer Mag ik even voelen	Stuiteren met de bal! Kan ook met een grote bobath bal worden gedaan De bal naar elkaar toe rollen. Staand of zittend. Een variatie op het bovenstaande. Net als bij de sjaaltjes maar nu met de bal over het lichaam rollen. Je kunt hierbij ook meer of minder druk geven, net wat de cliënt prettig vindt.
Kleine balletjes	Rollen rollen heen en weer	De kleine balletjes naar elkaar toe rollen, bijvoorbeeld over de grond of over tafel.
Rinkelbal	Rollen rollen heen en weer	Met de ogen dicht de bal proberen te vangen die over de grond wordt gerold.
Pittenzakjes	Heb je wel gehoord van de zevensprong Deze vuist op deze vuist Hoedje van papier	7 pittenzakjes neerleggen en bij: en dat is 1.... En dat is 2... elke keer een sprong. Als het lied weer opnieuw begint, terug naar het begin en zo steeds een sprong verder. Met 2 benen tegelijk of hinkelend. Iedere keer bij het woord 'vuist' een pittenzak op de andere leggen. Voer het tempo van het liedje op. Zing dit lied, maar vervang 'een hoedje van papier' met 'een hoedje van 'pittenzak'. Stapel de

	Toren bouwen, handen uit de mouwen Torentje torentje bussenkruit	pittenzak op het hoofd. De kunst is om balans te houden en de pittenzak niet te laten vallen. Je kunt hierbij ook vragen of een ander de pittenzak op het hoofd legt. Met de pittenzakjes een toren bouwen. Je kunt ook met de pittenzakjes op de pionnen bouwen. Een toren bouwen van de pittenzakjes.
Ballon	Een ballon een ballon een ballonnetje Rollen rollen heen en weer Tjoep zegt de vlieger en hij vliegt de lucht in	• met een racket de ballon hoog houden • met de hand de ballon hoog houden • naar elkaar overslaan met de rackets De ballon naar elkaar overblazen over de tafel heen. De ballon steeds hoger slaan.