



5-30 minuten



individueel



groep

VB

Doel

Er zijn liedjes die je kan zingen waarbij meteen duidelijk is welke beweging of activiteit je kunt doen. Dit is voor mensen met een verstandelijke beperking heel prettig: je zingt wat je doet, je doet wat je zingt. Bij deze activiteit kom je lekker in beweging!

Dit heb je nodig

- Beschrijving van de liedjes en bijbehorende activiteiten (zie werkblad hieronder)
- De liedjes en eventueel de bijbehorende tekst (te vinden in de module onder Muziek)
- Een plek waar je de ruimte hebt
- Materialen zoals:
 - Ballen om mee te stuiten
 - Grote ballen om op te zitten (bij de Action zijn deze voor niet veel geld te koop)
 - Blokken om mee te stapelen (kan ook met bijvoorbeeld lege blikken, vooral melkpoeder blikken zijn fijn!)
 - Dikke balken of planken of opstapjes

Zo doe je het

- Kies de liedjes en activiteit(en) van het werkblad die aansluiten bij jouw doelgroep.
- Zoek de bijbehorende tekst en/of de muziek op in de module, onder 'Beweging stimuleren'.
- Of doe de hele activiteit zoals die op het werkblad is beschreven.

Tips

- Maak een programma van de liedjes met een logische opbouw. Begin bijvoorbeeld met een eigen beginliedje. Let er op dat je een drukke activiteit afwisselt met een rustige activiteit. En eindig met een rustige activiteit en een afsluitend lied.
- Laat de cliënten om de beurt kiezen welk lied ze willen doen.
- Let op het tempo: je kunt het tempo vertragen als het moet. Of juist versnellen om meer uit te dagen.
- Herhaal de liedjes net zolang tot iedereen aan de beurt is geweest.
- Google eens op beweegliedjes voor nog meer voorbeelden.
- Gebruik ook andere bekende beweegliedjes zoals 'Hoofd, schouder, knie en teen'.
- Je kunt bij de 'Stap op de trap' activiteit ook het lied van Guus Meeuwis zingen: Kedengkedeng. Dan zijn de opstapjes een spoor waar overheen gestapt moet worden.

Lied	Beschrijving van de Activiteit
Welkomstlied	Om de beurt wordt iedere cliënt toegezongen. Om de interactie te bevorderen kan de begeleider of degene naast de cliënt een hand geven.
Stuiteren	Met een goede stuiterende bal stuiter je op de maat van het lied. Het is heel fijn om dit met een grote bal te doen. (Bobath bal of yoga bal.) Je kunt snel stuiteren en langzaam. Doe het voor zodat cliënten kunnen zien wat de bedoeling is.
Rollen	De grote bal rol je rustig naar iemand toe die hem op zijn beurt weer naar een ander mag rollen.
Blokken bouwen	Met dit lied wordt een toren gebouwd van grote blokken of van lege blikken. Als nog niet alle blokken zijn gebouwd terwijl het lied is afgelopen herhaal je het net zo lang totdat hij om mag vallen. Het geeft altijd een groot effect als de toren valt. Sommige cliënten vinden het eng. Help ze dan.
Mag ik even voelen	Dit is weer een rustig liedje waarbij cliënten hun lichaam ervaren. Begin met 'mag ik even duwen'. Dit is een stevige prikkel die minder heftig binnen komt dan wanneer je begint met 'aaien'. Volg het liedje.
Dit zijn mijn handen	Hierbij kan je klappen en zwaaien. Met de voeten kan je ook zwaaien en stampen.
Paddenstoel	Terwijl je het liedje van kabouter Spillenbeen zing mag de cliënt op de bal zitten. Jij als begeleider zit achter de cliënt en laat de bal lekker wiebelen. En als de cliënt durft... mogen de benen op het einde omhoog.
Stap op de trap	Maak een parcours waarbij de cliënten ergens op kunnen stappen. Dus bijvoorbeeld dikke planken die met ruimte ertussen in een kring worden gelegd. Waarbij de cliënten kunnen lopen en steeds een 'trede' tegenkomen. Ook is het leuk om op een trapje te stappen. Zo'n houten Ikea kruk bijvoorbeeld. En als ze er dan bovenop staan mogen ze eraf springen.... Let wel op de veiligheid! Terwijl het lied gezongen wordt, kan het parcours gelopen worden. Geef als het nodig is de cliënt een hand bij de opstapjes.
Rommeldebom	De blikken kunnen gebruikt worden om op te slaan. Met een stok of houten lepel. Even een lekker actief liedje. Je kan er ook bij in de maat lopen. Wissel af met zachtjes en hard slaan waarbij je ook je beweging aanpast.
8-baan	Een variatie op het lied: een Nederlandse Amerikaan. Je kunt er een verhaal omheen vertellen dat je lekker in de 8-baan zit en hoe spannend dat is.....
Schommel	Dit is een liedje om tot rust te komen. Door schommelend op het ritme van het liedje heen en weer te bewegen komen hoofd en lijf tot rust.
Afgelopen	Een slotlied om de muziek en beweeg activiteit af te ronden.