



15 minuten



individueel

EMB

Doel

Beweging is wanneer je een ernstige meervoudige beperking hebt niet vanzelfsprekend. Maar in beweging zijn is ook voor deze doelgroep heel belangrijk. Muziek nodigt uit te bewegen. In deze muziekactiviteit hebben we een paar liedjes voor je uitgezocht die je in beweging zetten. Doe je mee?

Dit heb je nodig

- Ruimte om te bewegen
- Liedjes uit 'Van je hoofd tot je voet' (zie bij liedjes)
- Eventueel teksten van de liedjes op het werkblad (zie hieronder)

Zo doe je het

- Ga zitten of staan in een kring.
- We doen het eerste lied: 'Klap, klap, klap in je handen'.
Je kunt ook een variatie zingen: 'Tik, tik, tik op je knieën' of 'Zwaai, zwaai, zwaai met je armen'.
- Dan zingen we het lied: 'Schommel, schommel heen en weer'.
Dit kun je doen op een echte schommel, maar ook in je rolstoel kun je op de maat heen en weer schommelen.
- Daarna doen we het lied: 'Ik heb een arm'.
In dit liedje zijn ook verschillende variaties te verzinnen, bijvoorbeeld: 'Ik heb twee armen daarmee kan ik klappen'
- Als laatste doen we het lied: 'Wij lopen in het rond'.
We lopen in het rond en dan stop de muziek... Dus dan sta je stil!
Je kunt ook in het rond rennen of huppelen, dat is anders bewegen dan lopen.

Tips

- Bij het liedje 'Schommel, schommel heen en weer' kun je ook een schommelplank gebruiken, of een paar schommelplanken opzoeken waarop je de rolstoel kunt bevestigen. Dit is wel spannend, maar dan kun je in een rolstoel ook genieten van heen en weer schommelen.
- Een variatie zingen is goed, want wanneer je met je handen klapt is dat dichtbij je lijf, maar wanneer je zwaait moet je je armen in de lucht doen en ervaar je de ruimte om je heen. Zo stimuleer je lichaamsbesef.
- Ook bij het zingen van een variatie bespreek je wat je allemaal met je lichaamsdelen kunt doen. Want met je handen klap je en met je voeten stamp je.
- Bij bewegen is juist tot stil stand komen ook een mooie oefening voor je evenwichts-zintuig.

Hier vind je de teksten van de liedjes:

Klap, klap, klap in je handen

Klap, klap, klap in je handen en
klap, klap, klap in je handen en
klap, klap, klap in het handen en
iedereen doet zoals ik.

of..

Zwaai, zwaai, zwaai met je armen en
zwaai, zwaai, zwaai met je armen en
zwaai, zwaai, zwaai met je armen en
iedereen doet zoals ik

Schommel, schommel heen en weer

Schommel, schommel heen en weer
Schommel, schommel heen en weer
Schommel, schommel heen en weer
Gaan we nog een keer

Ik heb een arm

Ik heb een arm daarmee kan ik zwaaien
Ik heb een arm daarmee kan ik zwaaien
Ik heb een arm daarmee kan ik zwaaien
En daarmee zwaai ik nu naar jou

of..

Ik heb twee handen, daarmee kan ik klappen
ik heb twee handen, daarmee kan ik klappen
ik heb twee handen, daarmee kan ik klappen
en daarmee klap ik nu voor jou!

Wij lopen in het rond

Wij lopen in het rond
Wij lopen in het rond
Wij lopen in het rond
En dan stopt de muziek