Spelen met alertheid en ontspanning

Instructieblad

15 minuten **individueel** **groep** zin-tuig-lijk

Doel

Met deze muziekactiviteit stimuleer je zowel activering als ontspanning bij cliënten met visuele problemen.

Dit heb je nodig

- Een handtrommel.
- Wanneer je deze niet hebt kan het ook met bijvoorbeeld een omgekeerde emmer en pollepel.

Zo doe je het

- Cliënten liggen in een kring op de grond met de voeten naar het midden. Jij staat in het midden van de cirkel met de handtrom.
- Het is stil. Als het even stil is geweest speel je heel zachtjes op de trom en zeg met zachte stem: ga maar zitten.
- Je speelt nu harder met een stevig ritme en zegt: Klap maar mee.
- Je gaat nog harder en dynamischer spelen en zegt: Ga maar staan en klap en stamp.
- Nu bouw je weer af en zegt: Klap maar mee. Je speelt zachter op de trom.
- Ga maar zitten. Je speelt nog zachter.
- Ga maar liggen. Je speelt nog zachter.
- Stilte.

Tips

- Wanneer het op deze manier is gelukt, kun je het nog een keer doen. Kijk of het ook lukt zonder te zeggen wat de cliënten moeten doen.
- Dit is een mooie activiteit om voor het slapen gaan te doen. Door de dynamiek niet te groot te maken voorkom je dat de cliënten heel druk worden.
- Je kunt dit ook met één cliënt doen.