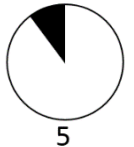


Schommelen

Buitensport



5

Doel

Probeer zelfstandig de schommel in beweging te houden

Materiaal

- Schommel

Activiteit

1. De deelnemer gaat op de schommel zitten
2. Indien hij zelfstandig kan schommelen kan die dit gewoon doen. Zo niet moet een begeleider even helpen met duwen.
3. Het kan ook zijn dat het zo'n ronde lig schommel is hierbij moet een begeleider sowieso helpen met duwen

Hoe zet je het neer?

1. Zoek een schommel op
2. Laat de deelnemer op de schommel zitten
3. Ga als begeleider achter de schommel staan om te duwen of snelheid in de gaten te houden

Let op!

- Let op de veiligheid dat de deelnemer niet van de schommel afvalt
- Zorg ervoor dat er geen andere deelnemers in het zwaai gebied staan van de schommel

Te makkelijk?

- Laat de deelnemer helemaal zelfstandig schommelen
- Eventueel iemand duwen op de schommel

Te moeilijk?

- Laat de begeleider duwen
- Schommel samen met de begeleider