

Bowlen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Er kan gekozen worden of de cliënt zit of gaat liggen.
2. De kegels worden op 3 meter afstand van de cliënt neergezet.
3. De cliënt krijgt twee ballen om alle kegels op te gooien. Daarna worden de kegels die omgegooid zijn weer terug gezet.
4. Na iedere ronde wordt er een andere bal gepakt om mee te bowlen.

Doel:

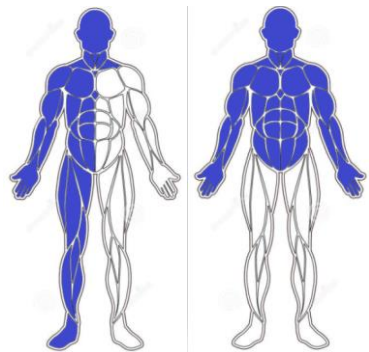
Het doel is om de hand-oogcoördinatie en het mikken te verbeteren. De bedoeling is om zoveel mogelijk kegels om te krijgen in 1 worp.

Materiaal:

- Kegels
- Verschillende ballen
- Stoel.

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Dat er geen andere objecten in de oefening staan.

Moeilijker/ Makkelijker

- Als het niet lukt om de kegels te raken moet er voor een grotere bal worden gekozen.
- De afstand kan aangepast worden om de oefening makkelijker of moeilijker te maken.
- Probeer bij niveau 3 in plaats twee handen te gebruiken één hand te gebruiken.
- Bij niveau 3 kan er gebruik gemaakt worden van de niet dominante hand.