

Kuikentjes bewegen

Pasen



Doel

Het lichaam even lekker los schudden en eigen initiatief nemen in het bedenken van bewegingen.

Materiaal

- Geen

Activiteit

1. De cliënten mogen om de beurt een beweging bedenken die iedereen na moet doen.
2. Als één cliënt is geweest is de volgende aan de beurt.

Hoe zet je het neer?

1. Zet de cliënten in een kring neer.
2. Dit kan zittend op een stoel of staand. Kijk wat bij de groep past.
3. Zorg hierbij dat de cliënten elkaar niet aan kunnen raken en vrij kunnen bewegen.

Let op!

- Let op de veiligheid van de bewegingen die de cliënten bedenken. Als het te ingewikkeld of moeilijk is, pas de beweging iets aan zodat het makkelijker uit te voeren is.

Te makkelijk?

- Maak er een spel van. Plak alle bewegingen achter elkaar. Cliënt 1 doet beweging A. Dit doet de groep na. Cliënt 2 doet beweging A en bedenkt beweging B de groep doet beweging A en B enzovoort.

Te moeilijk?

- Een begeleider neemt de leiding en verzint bewegingen die iedereen na kan doen.
- Een begeleider helpt de cliënten die zelf niet op een oefening kunnen komen.