

JANUARI: BINGO



Positie: in zit



1 of 2
deelnemers

Zit-sta transfer of
de romp naar
voren buigen.

De spelregels

Als het nummer dat op de getrokken bal staat op jouw kaart staat, dan maak je de beweging.

Het spel eindigt op het moment dat een speler een lijn voltooit.

Tips voor deze oefening

- 1 Stel notificaties of gesproken cues in voor extra uitleg tijdens de oefening. Voorbeelden van de gesproken notificaties zijn:
"Leg de handen op de leuning."
"Kom op het puntje van de stoel zitten."
"Plaats uw voeten uit elkaar, dicht bij de stoel."
"Buig naar voren."
"Kom staan."
"Kom weer zitten."
- 2 Gebruik de oefening 'Plaatjesbingo' als variatie op 'Bingo' met cijfers.

💡 Groepsactiviteit

De oefening kan ook met meer dan twee deelnemers gespeeld worden. Maak er een groepsactiviteit van door twee groepen van meerdere cliënten achter de deelnemers te zetten. Zij doen tijdens de oefening de deelnemers na.

💡 Video opname

Na het aanmelden van een cliënt, kun je tijdens de oefening met deze knop een video van de cliënt opnemen:



Naderhand kun je de cliënt met behulp van de video feedback geven over de uitvoering van het opstaan.

💡 Attributen

Gebruik attributen om het opstaan zwaarder te maken. Plaats bijvoorbeeld zandzakjes om de benen of gebruik een zware bal of dumbbells. Strek de armen na het opstaan boven het hoofd voor een extra uitdaging.

