



SEPTEMBER: DE VISSERSBOOT



Positie: Zittend
of staand



1 deelnemer

Elevatie van de
schouders

Tips voor deze oefening

- 1 - Als dezelfde soort vis drie of meer keer achter elkaar in de boot gevangen wordt, levert dit bonuspunten op.
- 2 - Tijdens de oefening is niet alleen het heffen van de schouders belangrijk, maar ook dat de cliënt zich volledig ontspant om de vissersnetten weer in het water te laten zakken.



Spelregels

Er verschijnen vissen op het scherm. Door de schouder(s) op te trekken verandert de hoogte van het net en hierdoor zwemt de vis in het net. Door de schouder(s) volledig op te trekken wordt het net naar de boot verplaatst en de vis(sen) gevangen. Iedere vis levert 1 punt op.



Schouder elevatie

Het is instelbaar welke schouder je wilt trainen; links, rechts of allebei. Als je beide schouders traint kan je aangeven of je deze afzonderlijk of tegelijk wil trainen. Per schouder kan je de beweegafstand instellen om de oefening volledig op de cliënt af te stemmen.



Niveau

Zet de orka en de kwal in de instellingen aan om de oefening uitdagender te maken. De orka en kwal moeten vermeden worden, dit maakt het timen lastiger voor de cliënt.



Instellingen

Je kunt aangeven of de vissen van beide kanten aankomen of dat je er meer van links of juist rechts wil laten verschijnen. Dit kan bijvoorbeeld ingezet worden bij cliënten met een neglect.