



DECEMBER: SKI SLALOM

 Positie: Zittend of staand

 1 deelnemer

Rompbalans
in zit en stand,
flexibiliteit van de
nek en thorax en
loopbalans

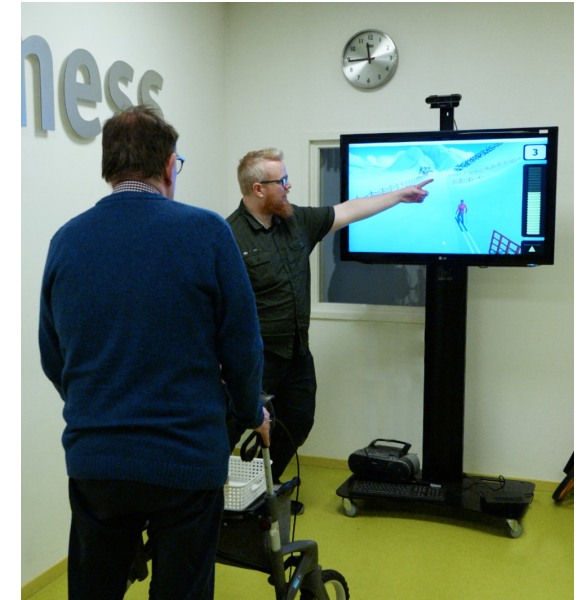
De spelregels

Het karakter op het scherm skiet langzaam over de piste naar beneden. Door naar links en rechts te bewegen slalomt de skiër door de vlaggenpoortjes, dit levert punten op.

Tips voor de oefening

1 - De volgende bewegingen zijn mogelijk: Romp buigen (in zit en stand), zijwaarts lopen en zijwaarts buigen van het hoofd.

2 - Je kunt de skiër tijdelijk laten versnellen. In stand moet de cliënt een lichte kniebuiging maken. In zit moet de cliënt naar voren buigen om de versnelling te activeren.



Prestatie

Het is instelbaar dat de snelheid van de skiër zich aanpast op de prestatie van de cliënt. Wanneer het goed gaat zal de skiër steeds sneller gaan. Zo blijft het spel uitdagend voor de cliënt.

Niveau

Voor een extra cognitieve uitdaging kan je obstakels aanzetten waar omheen bewogen moet worden. Zoals gras, dit remt de skiër af en stenen waar de skiër tegenaan botst.

Attributen

Maak tijdens de oefening gebruik van attributen om de oefening zwaarder of uitdagender te maken. Zo kan de cliënt bijvoorbeeld gewichtjes of een flesje water vast houden. Ook kan een loopbrug gebruikt worden als extra steun nodig is.