

1

HOE?
Maak het elastiek stevig vast aan een bepaald punt, bijvoorbeeld aan een deurklink. Maak de ballon en/of het belletje aan het elastiek vast.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Ballon en/of belletje
- Punt om het elastiek aan vast te maken

OPDRACHT
Trek aan het elastiek. Zie je de ballon bewegen en/of hoor je het belletje rinkelen?

2

HOE?
Maak het touw goed vast aan een hoog punt. Hang of knoop halverwege het touw wat verzwaringsmateriaal. Knoop onderin het touw het elastiek vast.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Touw
- Hoog punt om het touw aan vast te knopen
- Verzwaringsmateriaal

OPDRACHT
Trek aan het elastiek en ervaar wat er gebeurt. Het voelt iedere keer weer anders aan.

3

HOE?
Maak het elastiek goed vast aan de tillift. Breng het elastiek op spanning en leg het om de bovenbenen, net boven de knieën.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Tillift

OPDRACHT
Probeer de (onder)benen te bewegen. Zet de tillift op verschillende hoogtes om te kunnen variëren in de benodigde krachtsinspanning.

4

HOE?
Maak het elastiek goed vast aan de tillift. Breng het elastiek op spanning en leg het om de enkels. Maak de ballon met het lintje bovenin het elastiek vast, zodat de ballon in het gezichtsveld hangt.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Tillift
- Ballon
- Lintje

OPDRACHT
Probeer de (onder)benen te bewegen. Zie je de ballon bewegen? Misschien kun je de ballon zelfs wel aanraken.

Gezond in beweging

ZUIDWESTER

VEERKRACHTIGE STIMULANS

5

HOE?
Maak het elastiek vast aan een hoog punt. Breng het op spanning en leg het om de onderbenen.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Hoog punt om het touw aan op te hangen

OPDRACHT
Lever kracht vanuit een zittende positie om het elastiek op spanning te houden. Varieer de mate van krachtsinspanning door de (rol)stoel verder weg of dichterbij te zetten.

6

HOE?
Maak het touw vast aan een hoog punt. Knoop aan de onderkant van punt. Knoop de tamboerijn vast. Breng het touw de tamboerijn in beweging, zodat deze gaat slingeren.

WAT HEB JE NODIG?

- Touw
- Tamboerijn
- Hoog punt om het touw aan vast te knopen

OPDRACHT
Probeer de tamboerijn te pakken en stop het geluid van de tamboerijn.

7

HOE?
Bind halverwege het elastiek de tamboerijn vast met het lintje.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Lintje
- Tamboerijn

OPDRACHT
Deze opdracht doe je in tweetallen. Pak allebei een uiteinde van het elastiek vast en laat samen de tamboerijn geluid maken.

8

HOE?
Bind het elastiek met beide uiteinden goed vast aan twee punten (bijvoorbeeld twee deurklinken). In het midden van het elastiek maak je een ballon vast en het lintje met daaraan een ring.

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Ring
- Lintje
- Ballon
- Punt om het elastiek aan vast te maken

OPDRACHT
Pak de ring maar eens vast en trek hem naar je toe. Hoe hard kan jij de ballon wegschieten?