

## Tasten en waarnemen

# Proprioceptie



### Activiteit: Stoeispelletjes

#### Opbouw van de activiteit

Stoeien met een vertrouwd iemand (ouder, grote broer/zus, vaste begeleider) is een leuke manier om het eigen lichaam te leren kennen. Stoeispelletjes laten spierkracht, bewegingsmogelijkheden en diepe druk op de gewrichten ervaren. Laat de cliënt ook het verschil tussen stoeien met een man/vrouw ervaren. Zorg voor een veilige omgeving. Gebruik een dikke mat.

#### 0-2

- Varieer in hoeveelheid en sterkte van het stoeien.
- Kondig aan dat je de cliënt gaat "pakken" zodat hij voorbereid is en zich schrap kan zetten.
- Lok duw- en trekspelletjes met de handen uit of laat met voeten tegen voeten de begeleider wegduwen.
- Laat de cliënt in een lighouding met de voeten de handen van de begeleider wegduwen. Stimuleer het opdoen van ervaring met duwen en loslaten. Moedig de cliënt aan. Zeg bijvoorbeeld: "duw maar".

#### 2-4

- Ga allebei op de knieën zitten en duw elkaar omver.
- Vertel dat de cliënt stil moet blijven staan als een standbeeld. Dit vraagt beheersing van spieren en evenwicht.
- Laat de cliënt op een lage bank zitten (bijvoorbeeld in de gymzaal) en zeg dat hij moet blijven zitten terwijl je licht tegen hem aanduwt.

#### 4-6

- Doe een judoactiviteit op de mat: ga met de ruggen tegen elkaar zitten en probeer allebei al

duwend omhoog te komen.

- Vertel dat de cliënt stil moet blijven staan als een standbeeld. Dit vraagt beheersing van spieren en evenwicht.

#### Observatie- en aandachtspunten

- Observeer wat iemand prettig vindt; hoe stevig kan hij worden aangepakt?
- Ga na of de cliënt weerstand biedt tijdens de activiteit. Past hij zijn spierkracht aan of laat hij zich wegduwen?
- Ga na of hij begrijpt wat de bedoeling is en of hij het leuk vindt. Neemt hij zelf het initiatief of niet?
- Let erop wanneer het geen spelletje meer is. De cliënt kan bijvoorbeeld te opgewonden raken en niet meer samen kunnen spelen.

#### Alternatieve materialen

- Judolessen op school.
- Stoeien in het zwembad kan het fysiek gemakkelijker maken. Zorg er wel voor dat het veilig is en dat de cliënt geen water binnenkrijgt.
- Laat een zware meerpersoonsschommel duwen.
- Met cliënten in een rolstoel kun je stoeien vanuit een tilzak van de tillift. Laat de tilzak op je schoot zakken en ga zo samen stoeien.
- Vanuit een bed kun je ook samen stoeien. Laat de cliënt zich tegen jou afzetten met zijn benen of op een andere manier. Zorg ervoor dat je als begeleider niet per ongeluk bezeerd raakt.

#### Ook te gebruiken bij de categorieën

- Lichaamsbewustzijn (LB)
- Tweehandigheid (TH)