

## Tasten en waarnemen

# Proprioceptie



### Activiteit: Bewegen op een trampoline

De cliënt kan, afhankelijk van de grootte van de trampoline, op een trampoline liggen, zitten of staan. Door zelf te bewegen of bewogen te worden, is de beweging voelbaar via diepe druk in verschillende gewrichten. Ook wordt het evenwichtsgevoel gestimuleerd.

### Opbouw van de activiteit

0-2

- Laat de trampoline eerst verkennen terwijl de cliënt ernaast zit of staat.
- Ga er vervolgens samen op zitten of liggen en laat de trampoline veren. Ritmisch veren op de maat van een liedje kan geruststellend zijn.
- Laat de cliënt zitten of liggen op de trampoline terwijl de begeleider ernaast staat en hem vasthoudt.
- Laat de cliënt zitten of liggen zonder dat de begeleider hem vasthoudt.
- Laat de cliënt eerst staan op de trampoline met steun en daarna zo mogelijk zonder steun.

2-4

- Laat de trampoline eerst verkennen terwijl de cliënt ernaast zit of staat.
- Laat de cliënt eerst verend staan en daarna zelfstandig springen.
- Geef eventueel een beugel om aan vast te houden.
- Begin alleen en daarna samen met anderen op de (grote) trampoline.

4-6

- Zie de stappen bij leeftijdscategorie 2-4.

### Observatie- en aandachtspunten

- Ga na wat prettig is voor de cliënt. Is hij bijvoorbeeld angstig of ontspant hij gaandeweg?
- Observeer het gedrag na het springen op de trampoline.
- Zorg voor een veilige trampoline met een stevige beugel om vast te houden.

### Alternatieve materialen

- Luchtkussen, groot luchtkasteel.
- Waterbed.

### Ook te gebruiken bij de categorieën

- Lichaamsbewustzijn (LB)
- Tactiel ruimtelijk (TR)