

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.

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

WAT HEB JE NODIG?

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

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.

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

WAT HEB JE NODIG?

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

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.

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

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Tillift

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.

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

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Tillift
- Ballon
- Lintje

ZUIDWESTER

Gezond in beweging

VEERKRACHTIGE STIMULANS

5

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

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.

WAT HEB JE NODIG?

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

6

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

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

WAT HEB JE NODIG?

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

7

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

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

WAT HEB JE NODIG?

- Elastiek
- Lintje
- Tamboerijn

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.

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

WAT HEB JE NODIG?

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