

Samen in beweging

#1

Doel:
Uithoudingsvermogen

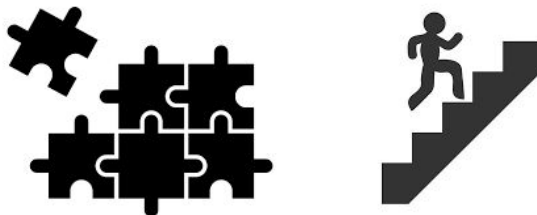
Vorm:
Limietspel

Deelnemers:
2-6



Grenzeloos
Bewegen
Zeewolde

Challenge



Wie ga jij uitdagen?

- Deelnemer 1 gaat een puzzel doen.
- Deelnemer 2 gaat traplopen.

Hoe vaak kun jij de trap op en neer lopen voordat je maatje de puzzel heeft gemaakt?

Daarna draaien de rollen om!

Wie heeft het de meeste keren de trap op kunnen lopen?

#1

Doel:
Uithoudingsvermogen

Vorm:
Limietspel

Deelnemers:
2-6



Grenzeloos
Bewegen
Zeewolde

Tips

Uitvoering en begeleiding

Zet bovenaan de trap een mand met sokken. Iedere keer dat de deelnemer bovenaan is mag hij een sok meenemen. Hoeveel sokken tel je zodra de puzzel klaar is?

Variaties

In plaats van traplopen kan ook worden gekozen voor:

- Fietsen op de home-trainer. Kies samen een weerstand en kijk hoever je kunt fietsen in de tijd dat de puzzel wordt gemaakt.
- Uitgezet vierkant in de tuin. Hoeveel rondjes loop jij voor de puzzel klaar is?

In plaats van de puzzel kun je ook kiezen voor:

- Kleine voorwerpen verplaatsen van het ene bakje naar het andere bakje (fijne motoriek oefenen)
- Een andere opdracht waarvoor je handig of slim moet zijn. Bijvoorbeeld 3 aardappelen schillen, de was opvouwen, vijf ballen oprapen die de andere deelnemer net verspreid heeft over de ruimte.

Meerdere deelnemers

Meerdere deelnemers lopen de trap en krijgen bij iedere puzzel ronde een nieuwe poging om hun resultaat te verbeteren. Ook zouden meerdere personen samen kunnen puzzelen.

Samen in beweging

Over deze beweegtips

Deze Beweegtips zijn ontwikkelt door de trainers van Grenzeloos Bewegen Zeewolde. Vrijwilligers die zich inzetten voor mensen met een beperking. Met passende beweegaanbod en een enorme hoeveelheid energie en enthousiasme.

Waardeer je het werk van Grenzeloos Bewegen? Doneer dan een kleine bijdrage in onze [digitale collectebus](#) van het Fonds Gehandicaptten Sport. Wie weet maken we zo samen nog iets goed t.a.v. de jaarlijkse collecteweek (29 maart t/m 4 april) die door het Corona virus niet door kan gaan.

Meer Beweegtips op maat?

Kijk op:
grenzeloosbewegenzeewolde.nl

*Waardeer je deze Beweegtip? Of het werk van
Grenzeloos Bewegen? Steun!
#collectefondsgehandicaptensport*

