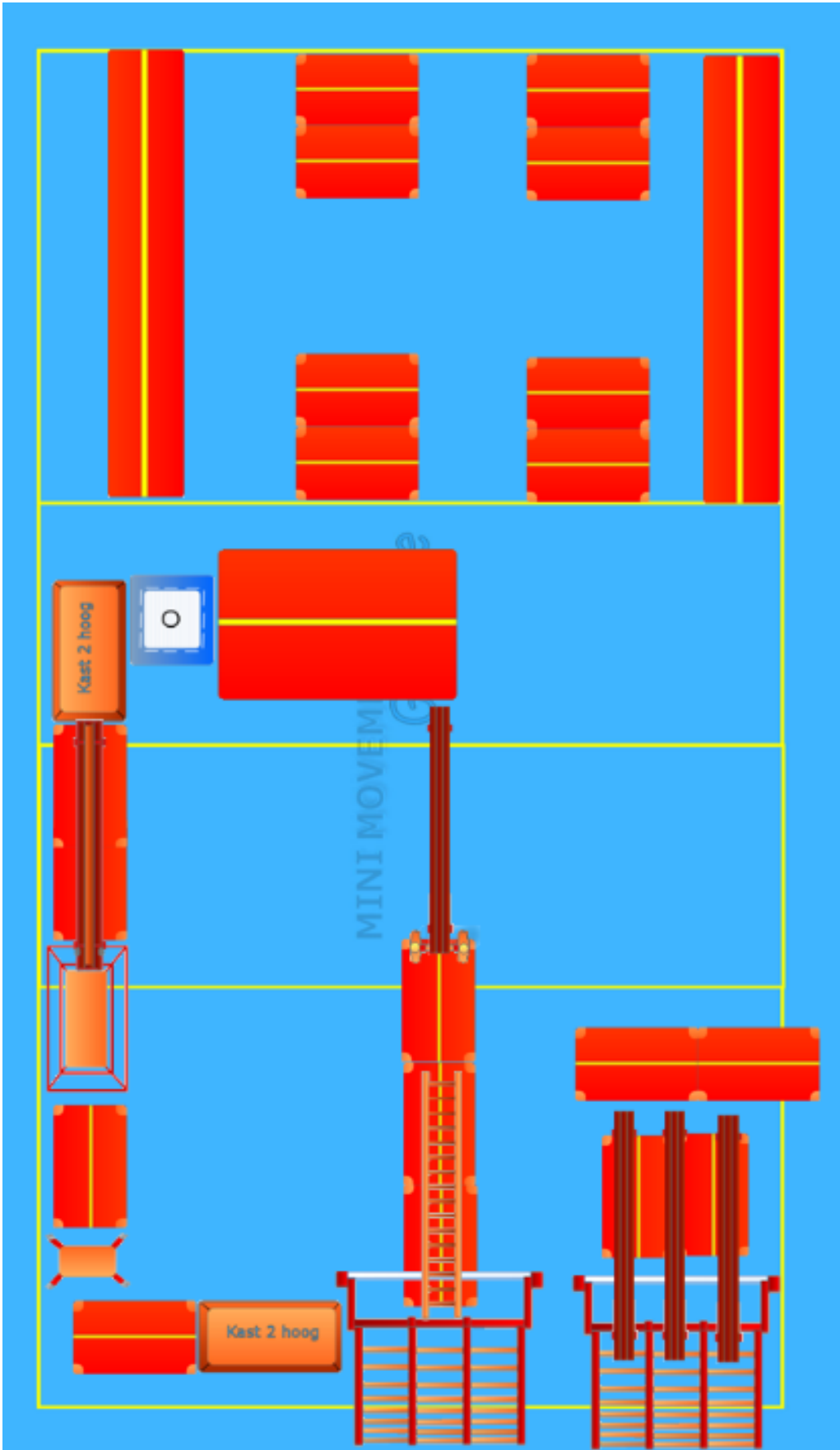


Opstelling gymzaal



Leerlijn balanceren: Gaan over een instabiel balanceervlak

Doel: Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak.

<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een been. • Hoe: Bind een been vast aan je bovenbeen of hinkel. • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind en kunt niet praten. • Hoe: Blinddoek jezelf en het is verboden om te praten! • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een arm. • Hoe: Bind je arm vast op je rug of houd hem zelf op je rug. • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist twee onderbenen. • Hoe: Ga op je knieën zitten of in kleermakerszit. • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind. • Hoe: Blinddoek jezelf. • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist twee armen. • Hoe: Bind je beide armen vast op je rug of houd ze op je rug. • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent slechtziend. • Hoe: Bedek je ogen met de theedoek, zorg dat je nog een beetje ziet! • Wat: Leg het parcours af zonder hulp. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	

Leerlijn balanceren: Glijden

Doel: Vaart maken op een glijvlak om in balans vaart te behouden.

<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist een been.• Hoe: Bind een been vast aan je bovenbeen of hinkel.• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent blind en kunt niet praten.• Hoe: Blinddoek jezelf en het is verboden om te praten!• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist een arm.• Hoe: Bind je arm vast op je rug of houd hem op je rug.• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist twee onderbenen.• Hoe: Ga op je knieën zitten of in kleermakerszit.• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent blind.• Hoe: Blinddoek jezelf.• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist twee armen.• Hoe: Bind je beide armen vast op je rug of houd ze op je rug.• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent slechtziend.• Hoe: Bedek je ogen met de theedoek, zorg dat je nog een beetje ziet!• Wat: Glijd staand naar beneden. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	

Leerlijn balanceren: Acrobatiek

Doel: In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met een ander(en).

<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist een been• Hoe: Bind een been vast aan je bovenbeen of hinkel.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist twee onderbenen.• Hoe: Ga op je knieën zitten of in kleermakerszit.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist een arm.• Hoe: Bind je arm vast op je rug of houd hem op je rug.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je mist twee armen.• Hoe: Bind je beide armen vast op je rug of houd ze op je rug.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent blind.• Hoe: Blinddoek jezelf met de theedoek.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent slechtziend.• Hoe: Bedek je ogen met de theedoek, zorg dat je nog een beetje ziet.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent slechthorend.• Hoe: Doe watjes in je horen, maar zorg dat je nog wel iets hoort.• Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handicap: Je bent doof.• Hoe: Stop de watjes goed in je oren, zodat je niets meer hoort!• Wat: Maak samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind en doof. • Hoe: Blinddoek jezelf en stop watjes in je oren. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent doof en kunt niet praten. • Hoe: Stop de watjes in je oren en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je hebt geen armen en benen. • Hoe: Bind je armen op je rug en zit op je knieën. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist twee onderbenen en kunt niet praten. • Hoe: Ga op je knieën zitten of in kleermakerszit en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een been en kunt niet praten. • Hoe: Bind een been vast en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een arm en kunt niet praten. • Hoe: Bind je arm vast en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je hebt geen armen en benen en kunt niet praten. • Hoe: Bind je armen vast, zit op je knieën en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist twee armen en kunt niet praten. • Hoe? Bind je beide armen vast op je rug en je mag niet praten. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent doof en kunt niet praten. • Hoe: Stop de watjes goed in je oren: je mag niks horen en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind en doof en je kunt niet praten. • Hoe: Blinddoek jezelf met de theedoek, stop watjes in je oren en je mag niet praten. • Wat: Maak samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent slechtziend en kunt niet praten. • Hoe: Bedek je ogen met de theedoek, doe hem niet dubbel en je mag niet praten. • Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent slechthorend en kunt niet praten. • Hoe: Doe watjes in je horen, maar zorg dat je nog wel iets hoort en je mag niet praten. • Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind en kunt niet praten. • Hoe: Blinddoek jezelf en je mag niet praten! • Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent blind en spreekt een andere taal. • Hoe: Blinddoek jezelf met de theedoek en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je kunt niet praten. • Hoe: Je mag niet praten! • Wat: Doe samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent doof en spreekt een andere taal. • Hoe: Stop watjes in je oren en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatiekoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent slechthorend en spreekt een andere taal. • Hoe: Bedek je ogen met de theedoek, doe hem niet dubbel en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je bent slechthorend en spreekt een andere taal. • Hoe: Doe watjes in je horen, maar zorg dat je nog wel iets hoort en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist twee armen en spreekt een andere taal. • Hoe: Bind je armen vast op je rug en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een arm en spreekt een andere taal. • Hoe: Bind een arm vast op je rug en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je hebt geen onderbenen en spreekt een andere taal. • Hoe: Ga op je knieën zitten of in kleermakerszit en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je hebt geen armen en benen en spreekt een andere taal. • Hoe: Bind je armen vast, zit op je knieën en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je mist een been en spreekt een andere taal. • Hoe: Bind een been omhoog aan je bovenbeen en spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handicap: Je spreekt een andere taal. • Hoe: Spreek zelfverzonnen woorden. • Wat? Maak samen een van de acrobatieoefeningen. <p>Lukt iets niet? Vraag hulp! Hoe doe je dat?</p>

Introductieverhalen

Verhaal 1: "Ik ben een buitenlander, maar jij bent dat ook!"

Voorzichtig kijk ik om mij heen vanaf mijn nieuwe plaats in de klas. Achterin kijkt iemand ongeïnteresseerd naar buiten. Naast hem twee meiden, die giechelend iets fluisteren achter hun hand. Twee plaatsen ervoor beweegt iemand geluidloos zijn mond. 'Buitenlander!' mimen zijn lippen. Buitenlander. Ik kan de taal van dit land nog niet, maar dat woord ken ik al wel. Sinds ik ben aangekomen in dit land, is het al heel vaak tegen me gezegd. Mama heeft me uitgelegd dat het betekent: "Iemand die uit een ander land komt!" Nou, dan heeft hij gelijk. Ik ben een buitenlander. Maar hij ook, want hij komt uit Nederland! Misschien is het beleefd als ik het ook terugzeg, dan laat ik merken dat ik hem begrijp. Misschien maak ik dan wel vrienden. Ik mime terug: 'Buitenlander!' Zijn ogen worden groot van verbazing, hij trekt zijn wenkbrauwen op en kijkt me dan met een boze blik aan. Hij wijst naar zijn voorhoofd. Is dit een soort groet in dit vreemde land? Ik wijs terug naar mijn voorhoofd. De giechelende meiden zijn gestopt met lachen en kijken mij met verbazing aan. Als ik de klas rondkijk, kijken sommigen me boos, anderen me verbaasd of zelfs lachend aan. Willen ze ook begroet worden? Ik wijs naar mijn voorhoofd, terwijl ik hen vriendelijk glimlachend een voor een aankijk.

Verhaal 2: "Tikkie, jij bent 'em!"

Daar gaan ze. Mijn beste vrienden: Bram en Jos. Al sinds groep 1 spelen we met elkaar en we hebben ook een geheime club: AJB. Dat staat voor Alex, Jos en Bram. Elke middag beleven we weer nieuwe avonturen! Bram en Jos zijn mijn allerbeste vrienden. Ook mijn enige vrienden... Alle anderen konden ineens niet meer met me omgaan, of wisten niet hoe dat moest. Na die vreselijke dag in mei... Ik weet het nog zo goed. Ik was buiten aan het spelen en mijn vader was het gras aan het maaien. We hebben zo'n grote grasmaaier, want mijn vader is boer. Op onze boerderij is een heleboel te maaien! Mijn bal rolde weg en ik rende erachteraan. Stom, stom, stom. Ik keek alleen maar naar de bal ... Mijn vader draaide net zijn grasmaaier en ik zat gebukt om mijn bal te pakken. Hij zag me niet ... Drie operaties later hoorde ik de vreselijke woorden voor het eerst. Elk als een dreun: Je. Kunt. Nooit. Meer. Lopen. Mijn onderbenen konden ze niet redden. Ik zal nooit vergeten hoe iedereen keek toen ik de klas voor het eerst binnenkwam. Ze hadden zich natuurlijk allemaal voorgenomen om aardig te zijn, dat had de juf ze vast ingefluisterd. Maar toen ze mij zagen:... Afschuw, verbazing, nieuwsgierigheid, medelijden. Ik zag het allemaal in hun ogen. Maar dat wilde ik niet. Ik was nog steeds Alex, maar dan zonder onderbenen. En nu zit ik hier, drie jaar later, in mijn rolstoel. En ik zit mijn beste vrienden toe te juichen die tikkertje aan het spelen zijn. Bram is hem. Daar komt hij! 'Tikkie, jij bent 'em!' Oh, nu moet ik achter Bram aan. 'Ik duw je wel!' Jos geeft een zetje en daar gaan we! Jos en ik, samen op jacht naar Bram. Lachend vliegen we over het schoolplein. Ik wist altijd al dat ik niet zonder mijn vrienden kon, maar na het ongeluk weet ik het pas echt hoe hard ik ze nodig heb!