

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Vertrouwen in de basis

01



09



21



41



Selectie

Oefenkaarten 01, 09, 21, 41.



Werkwijze

Begin met eenvoudige, bekende bewegingen. Laat de deelnemer de startpositie en veilige overgang herkennen.



Observeer

Kan de deelnemer de beweging rustig starten en stoppen?



Pas aan

Verklein het bereik, ondersteun de positie en herhaal dezelfde aanwijzing.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Meer bewegingscontrole

08



17



24



34



Selectie

Oefenkaarten 08, 17, 24, 34.



Werkwijze

Observeer de terugweg en de reactie op een korte pauze.
Voeg alleen een pauze toe als de beweging stabiel blijft.



Observeer

Blijft de uitvoering gelijk bij het vertragen?



Pas aan

Verwijder de pauze en verminder de complexiteit.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap.
Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen
behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Comfortabele mobiliteit

41



43



44



45



Selectie

Oefenkaarten 41, 43, 44, 45.



Werkwijze

Gebruik kleine bewegingen zonder maximale eindstand. Laat de deelnemer aangeven welk bereik prettig is.



Observeer

Kan de deelnemer binnen een comfortabel bereik vrij ademen?



Pas aan

Kies meer ondersteuning en een kleiner bereik.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Coördinatie en leskeuzes



Selectie

Oefenkaarten 19, 20, 30, 38.



Werkwijze

Introduceer één rustige wissel tegelijk. Laat de deelnemer kiezen tussen tegelijk bewegen en afwisselen.



Observeer

Blijft de romp rustig tijdens de wissel?



Pas aan

Beweeg beide kanten tegelijk en gebruik een bekend ritme.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.