



elke dag  
zo goed  
mogelijk



# Oranje boven

## *Koningsspelen*



### Doel

Houdt de oranje ballon zo vaak mogelijk hoog boven je hoofd. Of gebruik samen een groot laken en leg de ballon erop. (denk aan 1,5 meter afstand)

### Materiaal

- Ballon(nen)
- Evt. een laken

### Activiteit

1. De deelnemers krijgen ieder een oranje ballon of samen 1 laken en 1 ballon.
2. Het is de bedoeling dat zij deze zo vaak mogelijk in de lucht gehouden wordt.
3. Gaat dit goed? Dan kan een deelnemer(s) proberen twee ballonnen hoog te houden.

### Te makkelijk?

- Kies een specifiek lichaamsdeel waarmee de deelnemers de ballon hoog moeten houden bv. alleen linker arm of been
- Laat de deelnemers maar 1 arm gebruiken en de andere op de rug
- Blaas de ballon wat minder hard op dat hij sneller op de grond valt

### Te moeilijk?

- Ondersteun de deelnemer bij het omhoog houden
- Doe dat de ballon een keer mag stuiten op de grond
- Blaas de ballon meer op dat hij langer/ makkelijker zweeft in de lucht

### Let op!

- Zorg dat deelnemers ver uit elkaar staan of doe het in tweetallen in een aparte ruimte en als het niet te hard waait kan het ook buiten
- Blaas voor de cliënten die veel bijten of knijpen de ballonnen niet al te hard op zodat ze niet zo snel knappen
- Als een ballon knapt, zorg dat dat de losse stukken ballon niet opgegeten kunnen worden door cliënten