

# Een rolstoel in je gymles

*Vaak zijn mensen nieuwsgierig als ik vertel dat ik gymles geef aan kinderen met een lichamelijke beperking. Vooral wanneer ik uitleg dat we op onze school werken met heterogene groepen; kinderen die 'normaal' of met een looprek lopen krijgen samen gymles met kinderen in een (elektrische) rolstoel! "Hoe doe je dat dan?" en "Wat doe je dan precies?" zijn voor mij dan ook vaak gehoorde vragen. In dit artikel zal ik deze vragen proberen te beantwoorden.*

Door: Bram Zeegers



## Leerlingen met verschillende beperkingen

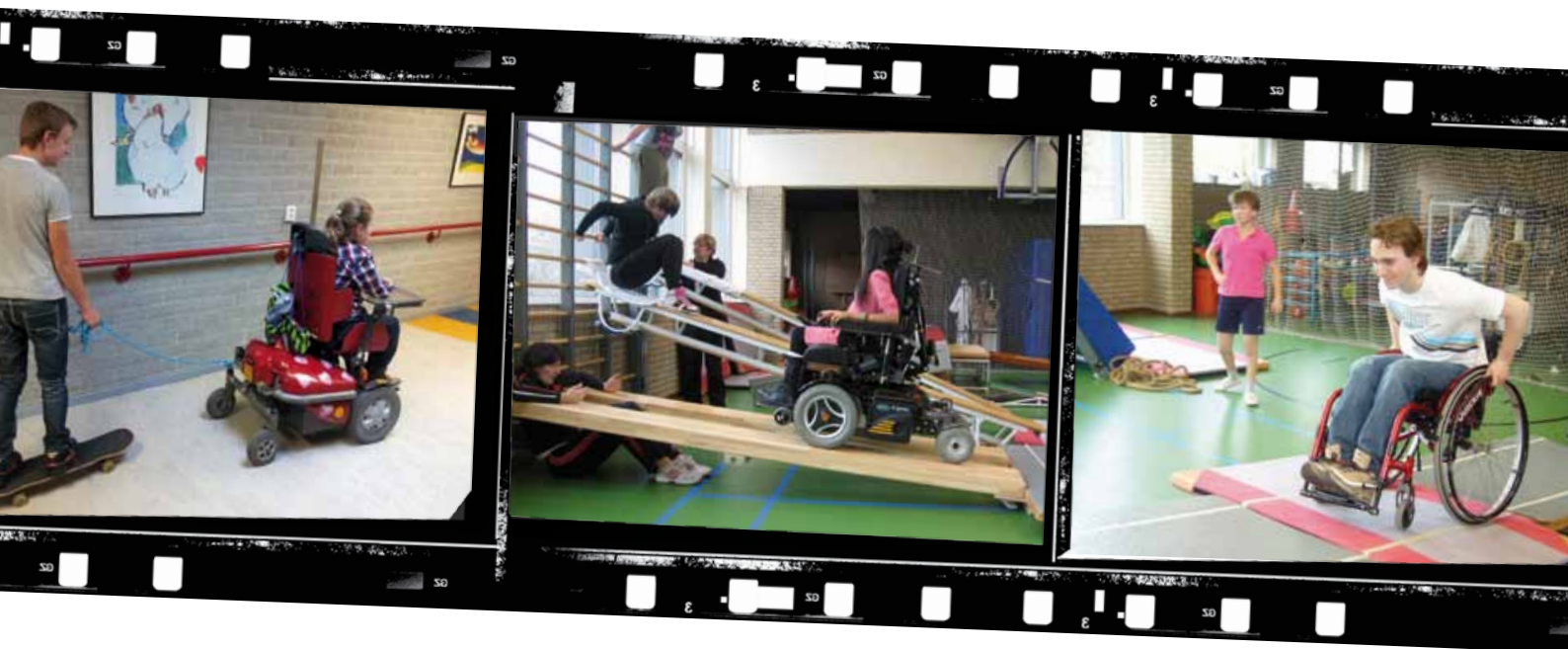
Kinderen op een mytyschool zitten - net als in het reguliere onderwijs - ingedeeld op cognitief niveau en niet op hun motorische mogelijkheden. Hierdoor ben je als vakleerkracht bewegingsonderwijs de hele dag bezig met het aanpassen van activiteiten. Iedere leerling heeft zijn of haar eigen beperking. Sommige leerlingen hebben een beperking in de bovenste extremiteit (armen). Hierdoor missen ze bijvoorbeeld de kracht of de coördinatie om een bal te gooien. Andere leerlingen hebben een beperking

in de onderste extremiteit (benen). Bij deze leerlingen gaat lopen moeizaam, waardoor lopen of rennen voor hen al een balanceeractiviteit op zich kan zijn. Het kan ook zijn dat een leerling helemaal niet meer kan lopen en gebonden is aan een rolstoel. Kortom heel veel niveauverschil. Het is daarom iedere dag weer een uitdaging om de les voor iedereen uitdagend, veilig en zinvol te maken binnen het thema dat gepland staat.

## Op zoek naar mogelijkheden

Door het passend onderwijs komt het steeds vaker voor dat kinderen met een motorische

beperking in het reguliere onderwijs zitten. Het kan dus zomaar zijn, dat je een leerling in een rolstoel in je gymles krijgt. Wat doe je dan? Niet mee laten doen, omdat ze dat niet kunnen? Of op zoek gaan naar mogelijkheden? Met wat creativiteit is voor bijna iedere leerlijn en beweegthema een aanpassing te bedenken. Iets dat zo goed mogelijk aansluit bij het reguliere programma en dat weinig extra tijd kost in de voorbereiding. Probeer met een kleine aanpassing de leerling het gevoel te geven mee te kunnen doen, zodat ze niet altijd toe moeten kijken of scheidsrechter moeten zijn. Op die manier hebben ze het gevoel erbij te horen.



Hieronder staan concrete voorbeelden van tien willekeurige bewegingsthema's. Per bewegingsthema wordt een probleem beschreven waar je tegenaan kunt lopen, met een mogelijke oplossing in de vorm van een lesidee. De voorbeelden hebben betrekking op een leerling die rolstoelgebonden is en dus niet uit zijn of haar stoel kan tijdens de gymlessen.

### Rolstoelgebonden

Het gaat hier om leerlingen zonder beenfunctie, maar met (enige) armfunctie. De armfunctie is meestal bepalend voor het type rolstoel waar de leerling in zit. Een leerling met een normale armfunctie rijdt meestal in een hand aangedreven rolstoel, dat wil zeggen dat de leerling met het bovenlichaam de rolstoel in beweging zet. Wanneer de leerling hiervoor te weinig armfunctie heeft, dan zit de leerling meestal in een elektrisch aangedreven rolstoel, dit houdt in dat de leerling door middel van een klein pookje de rolstoel bestuurt. Onderstaande lesideeën zijn door bijna alle rolstoelgebonden leerlingen uitvoerbaar. Leerlingen in een elektrische

rolstoel hebben over het algemeen wel meer hulp nodig.

### Balanceren

Probleem: een rolstoel kan niet over het smalle balanceervlak.

Lesidee: pak de kist met houten blokjes. Leg deze blokjes neer, zodat de leerling in een rolstoel er overheen kan rijden. Differentieer door de blokjes in de breedte achter elkaar te leggen (makkelijker) of in de lengte (moeilijker). Je kunt ook twee rijen maken op wielbreedte. De leerling rijdt dan met

beide wielen over een rij blokjes heen. Als je antislipmatjes gebruikt kun je zelfs twee blokjes op elkaar leggen. Het is aan te raden om iemand de blokjes met de voeten tegen te laten houden, anders schuiven ze gemakkelijk weg.

### Rijden

Probleem: een rolstoel kan niet op een skateboard worden gezet.

Lesidee: een leerling in een rolstoel kan het beste rijden van iedereen. Laat deze leerling daarom andere kinderen helpen bij het >>



Contact:

[b.zeegers@mytyschoolroosendaal.nl](mailto:b.zeegers@mytyschoolroosendaal.nl)



rijden. Bind een touw aan de rolstoel en laat andere leerlingen er op een skateboard achter hangen. Laat ze samen een parcours rijden.

### Klimmen en klauteren

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet klimmen en klauteren in een wandrek.

Lesidee: hang twee (of drie) banken in het wandrek of een framekast. Voor de banken maak je een trapje van matjes, waardoor je een schuine helling krijgt.

Laat de leerling in de rolstoel naar boven rijden en weer terug. Vooruit naar boven en achteruit terug, of juist andersom. Let er bij het veranderen van richting wel goed op dat de stuurwielen omklappen.

Is dit (nog) te moeilijk, leg dan een plank of matten op de banken.

### Zwaaien

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet zwaaien in de touwen.

Lesidee: andere leerlingen laten de touwen zwaaien, terwijl de leerling in de rolstoel er tussendoor rijdt zonder de touwen te raken.

### Springen

Probleem: een leerling in een rolstoel kan geen afzet maken om te springen.

Lesidee: maak van een paar matjes een soort hoge stoeprand waar de leerling vanaf moet rijden. De leerling komt dan even los van de grond en 'landt' weer, waardoor het een klein beetje op diepspringen lijkt.

### Mikken

Probleem: de leerling heeft te weinig armkracht om een bal (ver) te kunnen gooien.

Lesidee: koop voor een paar euro bij een bouwmarkt een plastic gootje. Leg deze aan één kant op de vloer en aan de andere kant op de schoot

van de leerling in een rolstoel. Zet een bak met tennisballen naast de leerling neer. De leerling kan de ballen richting het mikdoel laten rollen. De leerling moet zelf zorgen dat het gootje de juiste richting in staat om te kunnen scoren.

### Werpen en vangen

Probleem: de leerling mist de coördinatie om een bal te vangen, waardoor de bal steeds op de grond valt en iemand anders de bal moet oppakken.

Lesidee: pak een bal met een touw eraan. Je kunt deze ballen kopen, maar ook gemakkelijk zelf maken. Dit doe je door een netje of een plastic tasje om een bal te doen en daar een touw omheen te binden. Bind dit touw vervolgens aan één van de ringen en

je kunt overgooien met de bal zonder dat deze op de grond valt. Je kunt er natuurlijk ook tegenaan slaan met bijvoorbeeld een tennisracket. Dit kun je bijvoorbeeld gebruiken bij de bewegingsthema's soleren en/of retourneren.

### Tikspelen

Probleem: de leerling in een rolstoel is langzamer en minder wendbaar, waardoor hij of zij snel getikt wordt en zelf geen kinderen kan tikken.

Lesidee: geef de leerling een tikstok. Isolatie van een verwarmingsbuis is daar uitermate geschikt voor. De leerling heeft zo een verlenging van zijn of haar arm waardoor tikken gemakkelijker wordt. Als de leerling getikt moet worden, creëer je vrijplaatsen, die alleen gebruikt mogen worden door leerlingen die vaker dan twee keer getikt zijn.

### Afgooispelen

Probleem: de leerling in de rolstoel is een groot en gemakkelijk doelwit voor de jager. Als de leerling zelf de jager is, kan hij de bal één keer weggooien, maar vervolgens niet meer zelf oppakken.

Lesidee: iemand anders kan de bal oprapen voor de leerling in de rolstoel (hulptikker), maar het is leuker als de leerling dit zelf kan. Bind bijvoorbeeld een lang stuk dun touw aan het ventiel van een strandbal en het andere uiteinde aan de arm of rolstoel van de leerling. De tikker haalt na het gooien de bal binnen door middel van het

touw. Maak het moeilijker om de de leerling in de rolstoel af te gooien. Spreek een vaste plek af waar de leerling geraakt wil worden, bijvoorbeeld: alleen het lichaam, alleen de grote wielen, alleen de kleine wielen enzovoort.

### Stoeispelen

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet stoeien op de judomat.

Lesidee: ook de leerling in een rolstoel wil graag laten zien hoe sterk hij of zij is. Bind een paar zware voorwerpen, zoals een mattenkar, achter de rolstoel en laat de leerling daar een stuk mee rijden. Ook vinden leerlingen het vaak leuk om armpje te drukken of duimpje te worstelen.

### Op zoek naar mogelijkheden

Zoals hierboven te lezen en te zien is, is er veel mogelijk met een leerling in een rolstoel, als je maar durft om dingen uit standaard methodes aan te passen. Het allerbelangrijkste is dat je niet blijft hangen in de beperking van de leerling maar samen op

zoek gaat naar de mogelijkheden. Wees creatief en maak indien nodig gebruik van de literatuur die uitgegeven is voor bewegingsonderwijs in het speciaal onderwijs. Boeken als 'Krukken geen bezwaar', 'Bewegingslessen, voor kinderen met een beperking' of 'Bewegingsonderwijs aan ZML' zijn hier uitermate geschikt voor. Voor meer lesideeën voor leerlingen in een rolstoel kun je ook kijken op <http://www.basislessen.nl/motorische-beperkingen>.

### Literatuur

- Berkel, M. van, Beitler, E. & Miltenburg, S. (2009). *Bewegingsonderwijs aan ZML*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Krop, M. & Groeneveld, R. (2000). *Krukken geen bezwaar: leerlingen met motorisch beperkingen in het reguliere bewegingsonderwijs: een praktijkboek*. Hoogvliet: Luk Tut producties.
- Lieshout, R. van & Meijer, A. (2012). *Juf, wat gaan we doen? Bewegingslessen voor kinderen met een beperking*. Drachten: Eduforce.

Foto's: Bram Zeegers

Bram Zeegers is vakdocent bewegingsonderwijs Mytylschool Roosendaal ◀

