



Provincie
Antwerpen

SPORTVORMING

Studiedag
**'Sporten voor
personen met een
fysieke handicap'**

donderdag 24 maart 2016

Sportoase

Elshoutbaan 17 | 2930 Brasschaat

Workshops:

G-zwemmen, G-fitness,
rolstoelvaardigheden,
boccia en curling



G-zwemmen

In deze sessie leer je hoe G-zwemmers zich kunnen verplaatsen in en rond het zwembad en maak je kennis met de tillift.

Je leert ook de functionele mogelijkheden van zwemmers met een fysieke handicap kennen en mogelijke aanpassingen die je kan gebruiken.

Praktische didactische richtlijnen en tips om de zwemmers met een fysieke handicap te begeleiden bij het zwemmen komen aan bod.

Lesgever: Naomi Snoeck, Boas vzw



G-fitness

G-fitness is een “aangepaste” vorm van fitness voor personen met een handicap. Het werken aan de uithouding of kracht blijft uiteraard gelijk, het zijn vooral de kleine aanpassingen aan toestellen of de oefeningen die het “aangepast” maken.

Tijdens deze sessie leer je heel wat praktische tips en tricks om toe te passen tijdens een sessie fitness, zowel voor vaste toestellen als voor oefeningen in circuitvorm. Trek je sportieve kledij maar aan, want je zal het aan den lijve ondervinden.

Lesgever: Sara Van Bragt



Rolstoelvaardigheden

Goed kunnen rijden en manoeuvreren met een rolstoel is belangrijk voor de zelfredzaamheid van een rolstoelgebruiker. Zoals bij zoveel, oefening baart kunst.

Je leert hoe je best kan rijden, stoppen, draaien, balanceren, deuren openen en sluiten,... vallen en terug opstaan. Je leert niet enkel om zo onafhankelijk mogelijk met je rolstoel te bewegen, maar ook hoe je best een rolstoelgebruiker kan helpen als het nodig is. Wist je trouwens dat de dagelijkse rolstoel niet zo geschikt is om in te sporten? Ook dit zal je zelf kunnen ervaren, wrijf die handjes maar al warm!

Lesgever: Sara Van Bragt



Boccia en curling

Boccia en curling zijn sporten die vergelijkbaar zijn met petanque. Het is de bedoeling om een voorwerp zo dicht mogelijk bij een doel te brengen.

Beide sporten zijn geschikt voor sporters met een hersenverlamming of met zware fysieke handicap. Atleten die de bal zelf niet kunnen werpen, kunnen gebruik maken van een hulpstuk en een assistent.

Tijdens deze sessie leren we de belangrijkste spelregels, leren we een aantal speelse oefenvormen en testen we deze sporten zelf uit.

Lesgever: Lieve Cuypers, Recreas Antwerpen vzw

Programma

Ontvangst met koffie	8.15 - 8.45
Welkom / toelichting	8.45 - 9.00
• Sessie 1:	9.00 - 10.30
• Sessie 2:	10.30 - 12.00
Middagmaal	12.00 - 13.00
+ initiatie handbike	
• Sessie 3:	13.00 - 14.30
• Sessie 4:	14.30 - 16.00

Deelnameprijs

40 euro (broodjesmaaltijd inbegrepen)

Doelgroep

Iedereen die professioneel of vanuit eigen ervaring betrokken is bij de begeleiding van jongeren of volwassenen met een fysieke handicap: leerkrachten L.O., trainers, sportbegeleiders, kinesisten en opvoeders.

Info en inschrijvingen

Autonoom Provinciebedrijf Sport,
Dienst vorming, Diane Loosen
T 03 240 62 73, F 03 240 62 99,
sportvorming@provincieantwerpen.be,
www.provincieantwerpen.be

Inschrijven vóór 18 maart 2016 via deze link.

In samenwerking met



AUTONOOM PROVINCIEBEDRIJF SPORT (APB SPORT)

Boomgaardstraat 22 b1, 2600 Antwerpen
T 03 240 62 70, F 03 240 62 99
sport@provincieantwerpen.be, www.provincieantwerpen.be