

# Voorbeeld van een logboek van J.

Algemeen			
Wat?	Hoe/wanneer?	Hoe ging het na een paar dagen? Moeder schrijft:	Hoe ging het aan het na 2 weken? Wim:
<b>Zitbal</b>	Zitten op de zitbal als J. TV kijkt en mogelijk bij computeren. Af en toe aandacht voor het rechtop zitten	Dit gaat goed, zij het dat J. over het algemeen weinig TV kijkt en we dus echt momenten moeten 'inbouwen' overdag waarop hij van ons op de bal moet zitten (b.v. als hij op de gamecube speelt; achter de computer is de bal toch te laag).	Record op de bal 20 seconden. Gaat goed corrigeren.
<b>Traplopen</b>	'Alternierend', zonder handen omhoog Alternierend', met handen vlakbij leuning omlaag	Dit gaat goed, vaak loopt hij nu uit zichzelf al alternerend de trap op/af	Omhoog moeiteloos, naar beneden nog wat zijwaarts
<b>Trampoline</b>		Nog niet aan toegekomen door de regen.	Staat nu in de tuin (nog geen goed weer geweest)
<b>Algemeen</b>		J. werkt goed mee zonder tegenstribbelen, dus dat maakt het voor ons een stuk gemakkelijker om de oefeningen elke dag te doen.	

De eerste serie: **periode 5 april –18 april 2005**

Kaartjes			
Kaartje	Hoe(veel) gaat J. het doen?	Hoe ging het na een paar dagen?	Hoe ging het aan het na 2 weken?
<b>Deegrol</b>	- straten met serie van 2 x 3, proberen elke dag er één bij met een max. van 10	- gaat goed, we zijn het straatje aan het uitbouwen.	Veel beter; lichte buiging in de knieën. Probeert het ook met de armen en benen van de grond
<b>Hondje</b>	- been en arm aan dezelfde kant	- gaat ook goed, we doen inmiddels ook al linkerarm-rechterbeen en andersom.	Beter Volgende periode: gestrekt hondje
<b>Staand aankleden</b>	Bij aan en uitkleden. Broek en sokken zijn moeilijk!	- levert ook weinig problemen op.	'ging makkelijk'
<b>Op de zitbal</b>	Aantal aangegeven?	- je hebt volgens ons geen specifieke oefeningen opgegeven, maar al spelenderwijs probeert hij er wel van alles mee.	maximaal 20 seconden Volgende periode ook in klas op bal

De tweede serie: **periode 18 april – 27 april 2005**

## Kaartjes

Kaartje	Hoe(veel) gaat J. het doen?	Hoe ging het na een paar dagen?	Hoe ging het aan het na 2 weken?
<b>Wiebelzit 1C</b>	20 sec. zitten met voeten omhoog 3 x 10 sec. kunstjes	Wiebelzitten gaat goed	J. zit goed stabiel op de plank (ook in Lotushouding).  27 april: ik heb een moeilijker plankje meegegeven. <b>Na de vakantie: staan</b>
<b>Tafeltje 2A</b>	Stevig maken; letten op het omslagpunt	Stevig maken gaat ook goed, omschakelen gaat nog niet zo snel	Prima: <b>In vakantie af en toe doen, ook stoeien is prima.</b>
<b>Trekpop 4A</b>	Let (enigszins) op: hoofdhouding	Dit kost heel veel moeite, vooral met armen erbij. Dan gaan zijn armen breed en sluit hij zijn benen b.v.	Inderdaad veel moeite Maximaal 12 x alleen benen en maximaal 4 x met armen. <b>Terug laten</b> komen na trekpoppen op de grond (dissociatie). Wordt
<b>Mikspringen 4G</b>	Van triktrak stoel (ongeveer 20 a 25 cm hoogte) Idem5x gewoon 3 x ¼ r 3 x ¼ l 2 x truc van J.	Dit gaat J. goed af en vindt hij ook leuk.	Met kwart slag gaat beter dan voorwaarts. Nog moeite met echt stil staan en het opvangen van de sprong. Wordt moe.
<b>Hondje</b>	Volgende periode: gestrekt hondje Geen aantal opgegeven	Dit ziet er vrij stabiel uit.	Prima.
<b>Op de zitbal</b>	Volgende periode ook in klas op bal	De bal ligt in de klas. Vandaag krijg hij ook een tafel met schuin blad. Juf Marianne zei dat J. de neiging heeft om helemaal met kromme rug op de bal te zitten, wat natuurlijk niet goed is. Misschien dat het met een schuine tafel beter gaat. Thuis komen we weinig aan het balzitten toe i.v.m. het mooie weer, wel doen we het aan het einde van de oefensessie 's avonds. J. heeft zijn record inmiddels verbeterd tot 29 tellen.	Record zitten op de bal 64 seconden. Corrigeert goed!  Heeft nu schuine tafel. Spullen vallen er vanaf ...  Zakt in.

De derde serie: **periode 27 april – 19 mei 2005**

## Kaartjes

Kaartje	Hoe(veel) gaat J. het doen?	Hoe ging het na een paar dagen?	Hoe ging het aan het na 2 weken?
<b>Op de zitbal</b>	Kruiwagen: - 7 x - na 4 dagen 2 x 5 - mogelijk nog wat opvoeren als het goed gaat zo ver mogelijk doorlopen (zonder eraf te vallen)  [lukte al redelijk; tot bovenbenen/knieën ]		Dit gaat wel ( we zitten nu op 2 x7), maar zodra J. iets verder door wil lopen, valt hij van de bal en mislukt de oefening.
<b>Stil vangen</b>	Geen kaartje; Minimaal 10 keer proberen de bal zo stil mogelijk te vangen. Ga met de bal mee.  [meegaan lukt nog nauwelijks, als handen mee omhoog gaan, nemen ze nog niet de snelheid van de bal aan]		<ul style="list-style-type: none"> <li>• eventueel medicinbal meenemen (meer gevoel/zwaarder)</li> </ul> Dit blijft een moeilijk onderdeel, J. heeft er niet veel feeling voor.
<b>Olifant achteruit</b>	Aantal?  [Vierkantje lukte nog niet scherp. M.n symmetrisch/tegelijk omhoog komen. Beginnen (goed) omhoogkomen tussen de handen, als het goed gaat verder dan de handen.]		Hier begint eindelijk wat symmetrie/ritme in te komen; wel kun je duidelijk zien dat het J. veel kracht kost.
<b>Tafeltje 2A</b>	In vakantie af en toe doen, ook stoeien is prima.		
<b>Wiebelzit 1C</b>	27 april: ik heb een moeilijker plankje meegegeven. Na de vakantie: staan		Het grote plankje blijft moeilijk, maar er is wel vooruitgang te zien.

## Kaartjes

Kaartje	Hoe(veel) gaat J. het doen?	Hoe ging het na een paar dagen?	Hoe ging het aan het na 2 weken?
<b>Op de zitbal</b>	Kozak: niet; de bal is te groot.		
<b>Stil vangen</b>	Geen kaartje; Minimaal 10 keer proberen de <b>medicinebal</b> zo stil mogelijk te vangen. Ga met de <b>medicinebal</b> mee.	Dit gaat nu een stuk beter. Wel is het moeilijker om de medicinebal <u>stil</u> te vangen.	Medicinebal beter (had wel aanwijzing hoog vangen nodig). Met bal ook beter!
<b>Kangoeroe krijgt het heen en weer</b>	4 x 10 elke dag 1 x erbij 4 x 11 etc.	Hier zit flinke vooruitgang in. Alleen is de landing van de twee voeten nog niet altijd helemaal synchroon. We zitten nu op zo'n beetje 4x15 aan nette sprongen.	Veel beter! Sprong meer dan 20 x achterelkaar en daarna nog enkele series. Tellen en springen synchroon lukt niet. Ook niet als Jaspre alleen de achtersprong hoeft te tellen.
<b>Wiebelplank 1C</b>	Maximaal 8 seconden Staan:  <i>10 x schema met stopwatch</i>	Het gemiddelde ligt, nu ik ook de korte periodes meereken, op tussen de 3,5 en 4,2 sec. per poging. Af en toe zitten er langere pogingen bij (6 of 7 sec.)	10x gedaan. M.n de eerste 5 pogingen waren stabiel. Met een record van bijna 10 seconden!
<b>Ballontip</b>	Met wijsvinger Wisselen van hand Met tennisbal (die van hand wisselt) Vinger voor vinger?	Met de wijsvinger ging het zo goed dat we de oefening zijn gaan variëren. B.v. van de ene duim naar de andere duim "overtennisen", of van de ene pink naar de andere, en af en toe doen we ook elke vinger om de beurt. Of b.v. met een tennisracket overtennissen. Het tolletje gebruiken we niet meer: J. raakt in de stress als hij het zelf moet doen omdat hij het niet zo goed kan (dit heeft een negatieve uitwerking op de oefening) en als ik de tol draai, draait hij zo lang dat J. een stijve nek krijgt.	10 x schema met tol  Ook racket van isolatiemateriaal meegegeven?? Wij kunnen hem hier nergens vinden, weet je zeker dat je die ook niet mee teruggenomen hebt? Wij doen het hier met een mini-tennisracket.~  Ballon vingertip: veel kleiner tipjes (wijsvinger rond de 30 x in 20 seconden, zowel links als rechts)
<b>Trekpop</b>			Op de trampoline erg goed. Tientallen keren en goed ontspannen met weinig correcties Op de grond: <ul style="list-style-type: none"> <li>- allen benen gaat goed, laat wel veel corrigerende bewegingen zien</li> <li>- armen op de buik gaat ook goed</li> <li>- met armen die wat spreiden en bij sluit tegen de dijen klappen. Lukt met stilstaan in het midden. Niet doorspringend.</li> </ul>

De vijfde serie: **6 juni – 21 juni**

## Kaartjes

Kaartje	Hoe(veel) gaat J. het doen?	Hoe ging het de 1 <sup>e</sup> keer	Hoe ging het aan het na 2 weken?
<b>Olifant Vooruit</b>	Aantal: 3 x 6 Let op: goed vierkantje - - als dat goed gaat ook stemondersteuning  Materiaal: geen	Moeite met juiste richtingen. Wil graag diagonaal. - neus over de grond ging na paar pogingen goed	Gaat redelijk.
<b>Blokje klap</b>	Aantal: 3 x 8 - als het goed gaat naar 3 x 9 etc. Let op: ellebogen van de grond  Materiaal: 2 blokjes	Zwaar. Maximaal 8 x met ellebogen van de grond	Gaat goed, ook al kost het hem zichtbaar kracht. We zitten op 3 x 11.
<b>Wisselsprong</b>	Aantal: 3 x 25 Let op: - handen op de buik - als het goed gaat (iets) sneller (en kleiner) Materiaal: geen	Veel corrigerende bewegingen al;s J. de armen los laat. Af en toe in de war met de handen op de buik.	Dit ging heel goed, met kleine sprongetjes en landen op de voorvoeten (wel nog met handen los, morgen doen we met handen op de buik).
<b>Dijbal</b>	Aantal: 10 x rechts 10 x links Een goede poging (gevangen) = 1 punt.  Materiaal: eigen bal	Lukt af en toe (1 op de 3 a 4 pogingen)	Af en toe landt de bal nog op zijn knie in plaats van op zijn dijbeen.