

# SONA BEWEEGBOOG

## Spel handboek - Senioren



Yalp  
[www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)  
E-mail: [development@yalp.nl](mailto:development@yalp.nl)  
Twitter: [@yalp\\_letsplay](https://twitter.com/yalp_letsplay)

v1.0





# Sona beweegboog

## INTRODUCTIE

**De Sona is een grote oranje boog waarop verschillende spellen worden gespeeld. De spellen werken op geluid, en worden gespeeld door te bewegen op de mat onder de boog. Deze leuke manier van bewegen helpt jong en oud fit te blijven.**

### Hoe werkt het?

De Sona werkt met een camera bovenin de boog, die beweging herkent. Loop je onder de Sona door dan wordt je ook soms toegeroepen: "Psst, hallo!" Met een druk op de grote knop gaat de Sona aan en wordt een spel gestart. Elk spel begint met een korte uitleg, waarna de spelers zelf kunnen ontdekken hoe ze het spel kunnen en willen spelen. Door nogmaals op de knop te drukken wordt een volgend spel geselecteerd. Als er niet meer wordt gespeeld op de Sona gaat deze vanzelf uit.

### Spellen

Er staan verschillende spellen op de Sona, bijvoorbeeld rekenspellen of dansspellen. De mat onder de Sona bevat kleuren, cijfers en vormen die terugkomen in de spellen. Elk nieuw spel zal ook ontworpen worden om speelbaar te zijn op deze mat. Doe elk spel in je eigen tempo, en begin vooral niet te snel.

### Online bediening

Via internet ([support.pagina.nl](http://support.pagina.nl)) kan de Sona worden ingesteld: aan/uit tijden, geluidsvolume en ook spelsnelheid. Ook kan er een selectie worden gemaakt uit de verschillende spellen die actief zijn op de Sona. Per Sona kunnen maximaal 5 spellen tegelijk worden geactiveerd, om het overzichtelijk te houden.

### Contact

De Sona is een interactief speeltoestel, en blijft altijd in ontwikkeling. Heb je een leuk idee voor een nieuw spel, of een aanpassing aan de Sona? Neem dan contact op met Yalp, de ontwikkelaars van de Sona via [development@yalp.nl](mailto:development@yalp.nl)



# Sona beweegboog

## TIPS BIJ GEBRUIK

**Om een Sona een succes te maken bij een zorginstelling voor ouderen is een goede aanpak essentieel. Het gaat niet vanzelf: zeker in het begin is er extra aandacht en toewijding nodig van alle betrokkenen. Een paar tips.**

### **Kennismaken met de Sona**

Onbekend maakt onbemind. Laat iedereen binnen de organisatie (fysiotherapeuten, verzorgers, directie, etc.) bekend raken met de Sona, door er op te spelen. Organiseer een bijeenkomst en laat iemand enthousiast alle spellen en mogelijkheden toelichten. Deel ook deze handleiding.

### **Één verantwoordelijke**

Stel één iemand verantwoordelijk voor het gebruik van de Sona. Dat kan ook een stagiair zijn. Zorg dat de Sona onderdeel wordt van het beweegprogramma, en investeer er in.

### **Vast tijdstip**

Dit is erg belangrijk. Ga op een vast tijdstip in de week op de Sona. Maak de Sona onderdeel van de cultuur en het vaste ritme binnen de zorginstelling. Organiseer naast bingo- en muziekkavonden ook spelsessies op de Sona. Sluit deze af met een gezellig bakje koffie.

### **Doen!**

Stimuleer gebruik door af en toe samen met ouderen spontaan op de Sona te spelen. Hoe vaker er op gespeeld wordt, hoe minder 'eng' het wordt dit ook te proberen. Doe alles met groot enthousiasme!

### **Zitgelegenheid**

Bied zitgelegenheid aan nabij de Sona. Dan kan er ook even gerust worden tussendoor, en toegekeken.

### **Geen therapie, maar spelen**

De Sona kan goed ingezet worden bij therapie, maar houd het speels en gezellig. Voorkom dat het een stigma krijgt: dat is alleen voor mensen die therapie nodig hebben.

### **Kinderen**

Nodig kinderen uit. Kleinkinderen, maar ook kinderen van bijvoorbeeld een school in de buurt. Ouderen genieten vaak alleen al van de spelende kinderen, en kinderen kunnen ouderen weer uitnodigen om mee te doen.

### **Niet teveel spellen tegelijk**

Activeer niet teveel spellen tegelijk op de Sona. Begin bijvoorbeeld met drie spellen. Dan kunnen de ouderen rustig kennis maken, en de tijd nemen om de mogelijkheden elk spel te ontdekken.





# Spel: BEWEGEN MET OLGA



**Aantal personen: 1-9**

**Kernwoorden: bewegen, associatie, balans**

## **Uitleg:**

Bewegen met Olga is een spel waarbij je oefeningen doet op muziek. Per ronde van 1 minuut wordt een oefening genoemd, waarop bewogen kan worden. Elke speler beweegt op een nummervlak. Na afloop van een ronde wordt een winnaar omgeroepen: degene die het meest heeft bewogen. Na een rustpauze van 15 seconden begint de volgende ronde.

## **Weetjes:**

- Bij de oefeningen is met metaforen gewerkt zoals traplopen, schouderklopjes geven of iets oprapen van de grond. Dit daagt de speler meer uit tot zelf nadenken, in tegenstelling tot droge oefeningen zoals stappen op de plaats.
- De oefeningen zijn gemaakt om op te variëren. Probeer elkaar als spelers te inspireren en te variëren binnen een ronde.
- Bekende stem? Jazeker, de Sona is ingesproken door Olga Commandeur zelf!

## **Tips:**

- Werk met een **begeleid(st)er** die variaties maakt op de oefeningen. De begeleider kan bijvoorbeeld in het midden op de 1 staan, of buiten de Sona, en bewegingen voordoen.
- Probeer eens per ronde iemand de **'spelleider'** te maken, bijvoorbeeld de winnaar van de vorige ronde. De rest moet hem/haar nadoen.
- **Wissel** per ronde van plek met een andere speler
- Gebruik **attributen** bij de oefeningen. Zoals waterflesjes als gewichten in de handen, ballen, en dergelijke.

**“Bewegen met Olga, ga op een nummer staan en beweeg op de muziek!”**



# Spel: STOELENDANS



**Aantal personen: 1-9**

**Kernwoorden: gezelschapsspel, balans, reactie, muziek, jong & oud**

## **Uitleg:**

De stoelendans is een spel waarbij je lekker op de muziek rondloopt of beter nog: ronddanst. Maar let op: de muziek kan zomaar stoppen! Probeer dan zo snel mogelijk stil te staan. Het nummer van degene die als eerste en het meeste beweegt wordt omgeroepen, en kan bijvoorbeeld af zijn. Blijft iedereen goed stil staan dan volgt er applaus!

## **Weetjes:**

- Dit spel is een variant van het oudhollandse stoelendans spel.
- Door gecontroleerd in een grote groep door elkaar te lopen oefen je goed het bewegen in drukke ruimtes zoals in een winkelstraat.

## **Tips:**

- Geef stoelendans een echt oudhollands tintje door het **met stoelen** te doen die je op de cijfers zet. Het is wel makkelijk als de cijfers zichtbaar blijven.
- Je kunt stoelendans spelen door rondjes te lopen, maar probeer het juist een met **kris kras door elkaar lopen**.
- Doe eens een ronde **op een andere manier**: achteruit lopen, gek dansen, of bijvoorbeeld oefeningen doen zoals knieën optrekken.
- **Omgekeerd** stoelendans is ook leuk. Probeer juist zo snel mogelijk af te zijn door veel te bewegen!
- Je kunt dit spel makkelijk met **meer dan 9 spelers** spelen. Ga dan bij elkaar op een cijfervlak staan, dat is extra lastig!
- Dit spel is uitstekend geschikt om samen met **kinderen en kleinkinderen** te spelen! Zelfs huisdieren kunnen meedoen.

**“Stoelendans, sta stil als de muziek stopt!”**





# Spel: DANSWEDSTRIJD



**Aantal personen: 2-10**

**Kernwoorden: dansen, competitie, muziek**

## **Uitleg:**

Een danswedstrijd op de Sona! Dit is een van de meest populaire spellen. Twee groepen dansen tegen elkaar: de een op blauw en de ander op groen. Tijdens muziekrondes van 30 seconden worden de dansbewegingen gemeten door de Sona. Na elke ronde wordt omgeroepen wie wint.

## **Weetjes:**

- Muziek en dansen zijn erg geschikt om fit te blijven.
- Dit spel is geschikt als een 'ijsbreker': het is toegankelijk en iedereen wil vaak wel meedoen als er muziek klinkt.
- De muziek bij Danswedstrijd is afgestemd op de oudere doelgroep. Sommige ouderen hebben liever moderne muziek. Daarvoor kan eventueel de gewone versie kan worden aan gezet door van taal te wisselen (van NL\_S naar NL, kan online).
- Niet alleen beweging, maar ook afwisseling in beweging wordt gemeten. Dus alleen rondjes draaien helpt niet altijd om te winnen.

## **Tips:**

- Werk samen door eenzelfde **dansje in te studeren**.
- Laat per ronde 1 iemand een **danspasje of -beweging** voordoen. De rest moet dit nadoen.
- Geef het team dat als eerste 5 keer wint een **prijs**
- Laat het team dat de ronde wint de **dans voor de volgende ronde** bepalen
- Speel eens tegen een groep met **(klein)kinderen**. Wie wint? (zie foto)

**“Danswedstrijd, de groene nummers tegen de blauwe, zeg hem op!”**



# Spel: REACTIERACE



**Aantal personen:** 1-2  
**Kernwoorden:** reactie, snelheid, behendigheid, concentratie

## **Uitleg:**

ReactieRace is een in basis heel eenvoudig spel. Je hoort een getal, en moet naar het desbetreffende vlak op de vloer. Dat moet alleen wel binnen een bepaalde tijd. Als je 30 seconden lang foutloos bent ga je een niveau omhoog, en zo gaat het steeds sneller. Welk niveau kun je halen?

## **Weetjes:**

- Het aantal niveaus is 10. In een competitie kun je bijhouden hoeveel stappen iemand heeft gehaald in een level (bijv. level 5 met 4 goede getallen)
- Doordat de getallen niet logisch op de spelvloer zitten, worden je hersenen extra gestimuleerd om goed na te denken. Dat in combinatie met beweging maakt het een uitstekende oefening.

## **Tips:**

- **Help elkaar** bij het vinden van de juiste nummers met aanwijzingen.
- **Wissel van speler** als er iemand af is, en haal zo samen een hoog niveau.
- Probeer het **samen**, en maak afspraken wie welke cijfers voor z'n rekening neemt. Dit is niet altijd makkelijker, maar wel uitdagend!
- Doe het spel eens **met 9 spelers**, ieders op een nummer. Zodra een speler zijn/haar nummer hoort moet de speler bewegen (springen, zwaaien, etc.).
- Voor een stapje moeilijker: doe het spel eens **hinkelend**, of met een **bal**, of... (met een bal: Gooi de bal naar het cijfer dat wordt genoemd).

**“ReactieRace, ga naar het nummer dat genoemd wordt!!”**





# Spel: REKENRACE



**Aantal personen: 1-2**  
**Kernwoorden: reactie, snelheid, concentratie, hoofdrekenen**

## Uitleg:

Rekenrace is een variant van het spel reactierace. Bij rekenrace worden sommen genoemd, waarna de speler naar het juiste antwoord op de vloer moet gaan. Bijvoorbeeld: 3 plus 2! De speler gaat naar 5. Ben je op tijd, dan volgt de volgende som. Ben je te laat, dan begin je weer opnieuw bij je huidige niveau. De tijd die je hebt voor het oplossen van de sommen wordt steeds korter!

## Weetjes:

- Veel mensen (jong en oud!) vinden dit spel, ondanks de eenvoudige sommen, nog steeds lastig. Een foutje is snel gemaakt.
- Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat je veel sneller leert door te bewegen. Vandaar dat dit spel ook een goede oefening is.

## Tips:

- **Help elkaar** bij het vinden van de juiste nummers met aanwijzingen
- Of maak het elkaar juist **lastig** door andere cijfers tussendoor te roepen
- Voor een stapje moeilijker: doe het spel eens **hinkelend**, of met een **bal**, of...

**“Rekenrace, ga naar het juiste nummer!”**

# Spel: REKENRACE PRO



**Aantal personen: 1-2**  
**Kernwoorden: reactie, snelheid, concentratie, hoofdrekenen**

## Uitleg:

Rekenrace pro is identiek aan rekenrace, maar dan moeilijker. Naast optellen en aftrekken, bevat het spel ook delen, vermenigvuldigen en worteltrekken. Dit maakt het voor velen alleen maar leuker.

## Tips:

- **Probeer eerst de gewone rekenrace**, en stap als dat makkelijk gaat over op rekenrace pro.





# Spel: REACTIERACE CHINEES



**Aantal personen: 1-2**

**Kernwoorden: vreemde taal, behendigheid, concentratie**

## Uitleg:

Dit is het spel ReactieRace (zie hiervoor) maar dan in het Chinees! Het spel begint op niveau 1, waar je een cijfer in het Chinees hoort, gevolgd door de Nederlandse vertaling (ba.... acht!). Door die ronde te spelen leer je langzaam maar zeker de nummers herkennen.

Op niveau 2 worden de spelers meteen in het diepe gegooid: De nummers worden alleen in het Chinees omgeroepen! Wie krijgt dit onder de knie?

## Weetjes:

- Door dit spel te spelen leer je een nieuwe taal. Er zijn mensen die dit erg leuk vinden, en zo met een aantal weken chinees kunnen tellen.
- Er is juist gekozen voor Chinees, omdat dat voor de meeste mensen echt nieuw is, en dat maakt het extra bijzonder.

## Tips:

- Zie hiernaast de **cijfers** in het Chinees. Houd dit lijstje bij de hand, dan heb je wat hulp tijdens het spelen.
- Speel vaak **niveau 1** om alle cijfers te leren.
- **Roep hardop de cijfers** als je er heen gaat. Dit helpt met het leren van de cijfers in het Chinees.
- **Oefening baart kunst.** Wees geduldig en laat jezelf niet uit het veld slaan als het in het begin niet zo goed gaat.

“反的比中国 ReactieRace Chinees!”

**Dit zijn de cijfers in het Chinees! Tussen haakjes de uitspraak.**

- 1 - yi (ieee)
- 2 - ar (arrr, met zachte r)
- 3 - san (saan)
- 4 - si (suh)
- 5 - wu (oeh)
- 6 - liu (ljoow)
- 7 - qi (tsjie)
- 8 - ba (baa)
- 9 - jiu (djoow)
- 10 - sjie (shuh) (komt niet in het spel voor, maar voor de volledigheid)



# Spel: CODEKRAKER



**Aantal personen:** 1-2

**Kernwoorden:** reactie, snelheid, behendigheid, concentratie

## **Uitleg:**

Codekraker is een goed denk-spel. Je hoort een serie cijfers (de code) die je vervolgens op de juiste volgorde moet aantikken op de vloer. Elke keer als je een juist cijfer aantikt, hoor je een klikje ter bevestiging. Als de code compleet is, volgt een volgende code. Hoe hoger het niveau, hoe langer de codes!

## **Weetjes:**

- Dit is een spel dat ouderen relatief goed kunnen, omdat ze zijn opgegroeid met veel hoofdrekenen. Jongeren kunnen het er nog lastig mee hebben.
- Lange codes onthouden en tegelijkertijd bewegen is lastig, maar een goede oefening om scherp te blijven!

## **Tips:**

- **Wacht eerst** de code af, en begin pas met oplossen als er “kraak de code!” wordt gezegd
- **Help elkaar** bij het vinden van de juiste nummers met aanwijzingen
- **Wissel van speler** als er iemand af is, en haal zo samen een hoog niveau
- Probeer het **samen**, en maak afspraken wie welke cijfers voor z'n rekening neemt. Dit is niet altijd makkelijker, maar wel uitdagend!
- Doe het spel eens **met 9 spelers**, ieders op een nummer. Zodra een speler zijn/haar nummer hoort moet de speler bewegen (springen, zwaaien, etc.).
- Voor een stapje moeilijker: doe het spel eens **hinkelend**, of met een **bal**, of... (met een bal: Gooi de bal naar het cijfer dat wordt genoemd).

**“Codekraker, kraak de code!!”**





# Spel: COMMANDO



**Aantal personen:** 1 - 10

**Kernwoorden:** samenwerken, concentratie, reactie

## **Uitleg:**

Commando is een spel dat draait om samenwerking. Je hoort opdrachten als “allemaal van de vloer”, “op de even nummers” en “niet op groen!”. Door die opdrachten samen succesvol op te volgen, kun je een hoger niveau halen. Het spel gaat steeds sneller.

## **Weetjes:**

- Commando is gemaakt om te spelen met een grote groep
- Doordat er ook niet-commando's in zitten (niet op geel!) wordt er een extra beroep gedaan op je concentratie
- Door de verschillende commando's en de vele spelers is dit spel een goede oefening om je te bewegen in de drukte

## **Tips:**

- **Help elkaar** door elkaar naar de juiste plek te wijzen
- Doe het spel in **twee groepen**. Als de een af is, kan de ander op de vloer. Zo blijft het goed te doen voor iedereen.

**“Commando, volg de opdrachten!”**



# Spel: DIEREN ZOEKEN



**Aantal personen:** 1-2  
**Kernwoorden:** luisteren, dierengeluiden, ontdekken

## **Uitleg:**

Dit spel is erg leuk om met kleine kinderen samen te spelen. Er wordt een dier gezocht: "waar hoor je de aap?". Vervolgens hoor je op verschillende plekken op de vloer dierengeluiden. Als je een aap hoort, blijf dan op die plek bewegen, totdat je bevestiging hoort: "ja goed gevonden!".

Per dier worden de plekken van de geluiden weer willekeurig gewisseld. Het spel gaat zo door.

## **Weetjes:**

- Het is erg lastig de dieren alleen op geluid te 'zoeken'. Veel mensen zijn eerder visueel ingesteld, en hebben moeite de geluiden van elkaar te onderscheiden. Dit spel is vooral geschikt om rustig met 1 persoon te spelen.
- Dit kan een erg leuk spel zijn om te proberen met mensen met een visuele beperking. Zij zijn extra goed in luisteren!

## **Tips:**

- **Speel het spel met 1 persoon.** Laat de anderen langs de lijn helpen.
- **Beweeg rustig** over de vloer en luister goed. Door te snel te bewegen hoor je niet goed waar je welk geluid activeert.
- Heb je de plek te pakken, blijf dan op die plek **doorbewegen**. Als je niet beweegt, wordt je niet herkend door de Sona.
- **Spreek een eind af** van het spel. Bijvoorbeeld speel door tot het varken komt, of totdat er 3 dieren gevonden zijn.

**"Dieren zoeken, loop rond over de nummers tot je het juiste dierengeluid hoort!"**





# Spel: WEDSTRIJD



**Aantal personen:** 1 tegelijk  
**Kernwoorden:** parcours, stopwatch, snelheid, creativiteit, competitie

## **Uitleg:**

De wedstrijd is een bijzonder spel op de Sona. Het maakt niet alleen gebruik van de vloer onder de Sona, maar juist van de omgeving. De boog werkt als start en finish, en de deelnemers leggen een zelfgemaakt parcours af. Bijvoorbeeld: van de boog over het pad, rond de boom, dan de muur aantikken en weer terug. De Sona roept de afgelegde tijd om: 25 seconden en 5 tienden! Je doet dit spel met 1 tegelijk, en start na elkaar. Het is belangrijk dat de vloer van de Sona tijdens de race leeg blijft, want als er iemand op staat wordt de tijd gestopt.

## **Weetjes:**

- Dit spel is aansprekend voor mensen die van competitie houden.
- Dit spel is ook geschikt voor gebruik met rollator of rolstoel. In een rolstoel eventueel voortgeduwd door een ander.
- Door het zelf bedenken van een route wordt ook de creatieve kant van de hersens gestimuleerd.

## **Tips:**

- Zet de **toeschouwers op enige afstand** van de boog, om te voorkomen dat ze de tijd uitschakelen voor de speler. In ieder geval buiten de speelvloer.
- **Maak twee teams**, waarbij omdebeurt een speler van elk team een tijd mag zetten.
- Maak het **parcours kort en eenvoudig**. Kies een route die binnen 30 seconden kan worden afgelegd.
- Gebruik attributen als **pionnen** om een parcours uit te zetten.

**“Wedstrijd, maak je eigen parcours en leg het zo snel mogelijk af! Start en finish zijn onder de boog”.**

