

De ritmische vlaggen werden in Japan ontwikkeld om het programma van artistieke gymnastiek en dans aan te vullen. Nu zijn ze een werktuig, die met mensen met een handicap zeer gewaardeerd wordt. In 2 groottes (50 et 70cm, set van 6 met basis kleuren en secundaire kleuren) geven ze een perfecte visualisatie tijdens brede en doorkruisende bewegingen, die de lucht lijken te vullen met een kleurenfestival.

Deze vlaggen zijn uit soepel nylon, die speciaal uitgekozen worden voor hun zweef vermogen. De graanzakken, bevestigd aan de tegenovergestelde hoek van de handvat, maken het mogelijk dat de vlaggen in beweging blijven, ook wanneer het kind ermee stopt.

Dit tegengewicht brengt eveneens proprioceptieve bewegingen ( relatie tussen spieren en gewichten) van de mens naar voren. De vlaggen zijn even gemakkelijk in beweging te brengen als in beweging te houden.

De reden hiervoor is de combinatie van het gewicht van de graanzakken en het handvat. De bewegingscombinaties van elke speler worden letterlijk door de graanzakken aangegeven. Het zicht, het gevoel en de klank die door deze activiteit gewekt worden, moedigen de spelers aan, nieuwe creatieve combinaties te exploreren.

## 1. KWALITEIT VAN HET PRODUCT



1. Deze activiteit veroorlooft een grote flexibiliteit en een groot aantal bewegingsmogelijkheden.
2. De aantal spelers zijn onbeperkt.
3. De felle kleuren van de vlaggen geven aan de voorstellingen en toneelstukken een esthetisch uitzicht.
4. Het hele lichaam kan in beweging zijn of zich aan de specifieke behoeften van de activiteit aanpassen.
5. Gevarieerde beweging niveaus kunnen aan deze activiteit toegevoegd worden.

6. De vlaggen kunnen ook gevouwen worden en zijn dus compact en praktisch.

7. De vlaggen zijn licht en ongevaarlijk, de spelers kunnen dus zorgeloos van de activiteiten genieten.

## 2. NUT EN DOELSTELLING VAN HET PRODUCT



1. De locomotor en niet locomotor bekwaamheden verbeteren door het spelen met de vlaggen.
2. Op lange termijn de interesse richten op gymnastiek en creatieve bewegingen.
3. De basisbewegingen, die ieder mens in zijn dagelijkse leven nodig heeft ontwikkelen. Door het gebruik van de vlaggen, kan men zijn soepelheid verbeteren.
4. De basis van sportbewegingen aanvullen.
5. Een geheel van gymnastiekbewegingen door lichamelijke oefeningen te stimuleren.

6. Het gebruik van de vlaggen voor spelen en choreografieën te ondersteunen.

## 3. DE VOORDELEN VAN HET PRODUCT VOOR KINDEREN

1. De levendige kleuren van de ritmische vlaggen brengen de motivatie en de actieve medewerking van de kinderen naar voren.
2. De vlaggen kunnen gemakkelijk voor gewone gymnastiek oefeningen gebruikt worden.
3. De ritmische vlaggen kunnen op elk niveau van capaciteit of ervaring in gymnastiek aangepast worden.
4. De vlaggen laten een vermeerdering van bewegingsmogelijkheden toe en ook een groot aantal activiteiten.
5. De bewegingen van de vlaggen kunnen gemakkelijk gewijzigd worden dankzij de toe- name van de visuele capaciteiten van de kinderen.
6. Wanneer het mechanisme van de basisbewegingen worden omvat en inge oefend, is het de prestatie, die stijgt.

### Voor een veilig gebruik

Om verwondingen te vermijden, raden we U aan enkele oefeningen als opwarming te geven, vooral op niveau van de schouders en armen.

Wissel vaak het aantal herhalingen per arm af.

De graanzakken, die zich tegenover van de handvat bevinden, moeten van het lichaam afgehouden worden.

We raden U aan, na de activiteit, uw bovenste ledematen uit te rekken.

Om zich aan de verschillende niveaus van de groep aan te passen is een bewegingsandering nodig.

#### 4. SPELEN EN ACTIVITEITEN : INFORMATIE

De opwarmingsoefeningen moeten tegelijkertijd intense en rustige bewegingen insluiten, als ook cardiovasculaire activiteiten. Zo wordt het lichaam op een zekere vorm van flexibiliteit en min of meer hevige bewegingen voorbereid. De vlaggen kunnen alleen, met een partner of in groep gebruikt worden. Het niveau van de samenwerking hangt van de moeilijkheid van een specifieke beweging alsook van het ritme van de beweging af. Deze ritme wordt door muziek of een mondeling of niet-mondeling signaal geleid. Omdat de ritmische vlaggen in twee groottes verkrijgbaar zijn, is het beter de kleinste vlaggen met de kleinste kinderen te gebruiken. Wanneer de kinderen een beetje ervaring hebben, kunnen ze twee vlaggen tegelijkertijd gebruiken.

#### 5. ACTIVITEITEN MET ÉÉN VLAG

**Zijdelingse cirkel :** de arm mag langs de zijkant gestrekt worden. De cirkel kan groot of klein, snel of langzaam zijn, in de richting van de wijzers van een uurwerk of in de omgekeerde richting, zo vaak men wilt.

**Cirkel boven het hoofd :** de armen mogen gestrekt of lichtje gevouwen worden boven het hoofd . De cirkel kan groot of klein, snel of langzaam zijn, in de richting van de wijzers van een uurwerk of in de omgekeerde richting, met de linker arm of de rechter arm of een afwisseling van de armen.

Hier boven begint het kind met het strekken van zijn rechter arm naast zijn rechter schouder, dan laat het de arm diagonaal zakken om zo zijn linker heup te bereiken, dan, de arm naar boven brengen om zijn linker schouder te bereiken in een vluchtige beweging. Vervolgens herhaalt het kind de beweging vanaf de rechter schouder of in tegenovergestelde richting, zo vaak men wilt. De beweging kan breed, snel of langzaam zijn en wel of niet afgewisseld worden.

**Cirkel voor zich :** Houd de vlag aan het handvat vast en draai hem voor u met gestrekte of lichtjes gevouwen armen. U kunt in de richting van de wijzers van een uurwerk of in omgekeerde richting, snel of langzaam, met brede of strakke bewegingen draaien. Men maakt een bepaald aantal bewegingen, met het afwisselen van de armen.

**Cirkel rond de taille :** Draai de vlag rond de taille , wissel van handen en ga zo ver mogelijk met de armen. Herhaal deze beweging zo vaak U wilt met het afwisselen van de richting snel of langzaam.

**Lage cirkel voor zich :** Strek de armen voor u uit en draai de vlag in de richting van U keuze, zo vaak U wilt door beide armen af te wisselen. De beweging kan snel of langzaam zijn, de arm gestrekt of een lichtjes gevouwen, wijde of gestrekte bewegingen.

Wissel de niveaus af door het heel lichaam mee te laten doen aan de activiteit en door de vlag min of meer hoog te gebruiken.

**Cirkel met het hele lichaam :** Lijkt op de cirkels rond de taille, behalve het feit dat de vlag het hele lichaam omgeeft vanaf de voeten tot aan het hoofd en vanaf het hoofd tot aan de voeten.

**Cirkel vanaf het hoofd tot aan de voeten :** Begin met de vlag boven Uw hoofd, maak 2 omwentelingen en doe hetzelfde aan de taille, daarna rond ieder been, eerst aan de binnenkant van het been, daarna aan de buitenkant (door het been weinig op te tillen en door de handen achter de knieën te brengen). Begin de oefening opnieuw, maar start nu bij de voeten of probeer nog een keer vanaf het hoofd. Wanneer U de beweging goed kunt uitvoeren, kunt U de richting van de beweging omkeren.

**Letters, aantallen, woorden vormen :** Visualiseer vormen en gebruik de ruimte om een beweging te creëren, die deze vormen weergeeft door brede, langzame en vloeiende of korte, snelle en onderbroken bewegingen uit te voeren. De bewegingen kunnen door 8, 4 of 2 verenigd worden of zelfs direct afgewisseld worden. De muziek zou een kwaliteit van zeer vloeibare klank moeten hebben. De deelnemers kunnen ook « spiegel spelen » door zich aangezicht tot aangezicht te plaatsen en de bewegingen van hun partner na te bootsen.

#### 6. ACTIVITEITEN MET 2 VLAGGEN

Alle hierboven voorgestelde activiteiten kunnen eveneens met 2 vlaggen van dezelfde grootte of met een grote en een kleine vlag uitgevoerd worden.

Al deze activiteiten kunnen in dezelfde richting of in tegenovergestelde richting uitgevoerd worden, in afwisseling of tegelijkertijd.

Elk van deze bewegingen kan aan gelijke of gevarieerde snelheid uitgevoerd worden.

Gebruik de vlaggen op gelijke of verschillende niveaus.

Neem een statische posities in( de vlag aan de zijkant vasthouden, boven het hoofd of voor het lichaam met een partner om zo « een tafel », « een plafond » of « een muur » te vormen).

Een beweging van de voeten kan de beweging van de armen voor sommige activiteiten begeleiden. (lopen, snel lopen, springen, kleine stappen maken, glijden, kicks (voorwaartse of zijdelingse) draaien, kleine sprongen doen).

Hef de armen in V en draai dan. Draai in 3 etappes. Maak en stap naar rechts breng de rechter arm naar beneden. De tweede etappe is de draai van 180° te beëindigen door een stap naar rechts te maken met de linker voet en de linker arm laten zakken. Om te beëindigen maak opnieuw een stap op de rechterkant en laat de rechte arm naar beneden komen. N.B Wanneer de rechter arm opgeheven is, is de linker arm gezakt en vice versa.

## 7. CHOREOGRAFIEËN

**Samenvloeiende vlaggen :** Elk persoon neemt een vlag, elk koppel staat met het aangezicht recht tegenover elkaar, ieder neemt de onderste hoek van de vlag van zijn partner vast.

De spelers plooiën hun rechterarm en maken ter zelfde tijd een draai van 90 ° de vlaggen verplaatsend zodat ze naast elkaar staan, de partners staan schouder aan schouder. De partners kijken van elkaar weg. Vervolgens nemen de partners hun oorspronkelijke positie in en herhalen de handeling in de andere richting.

**Posities of houdingen - zich uitrekken en gaan zitten:** De partners staan tegenover elkaar en plaatsen hun vlaggen de één op de andere door elk twee hoeken van de vlaggen vast te houden.

- Tafel : De vlaggen op hoogte van de taille houden
- Plafond : De vlaggen boven het hoofd houden.
- Muur : De partners hurken of staan zij aan zij en houden de vlaggen verticaal tussen hen. De partners zijn vrij om de vlaggen om te draaien om allerlei bewegingen te tonen (waarschijnlijk van verschillende kleur).

**De vlaggen overstappen:** De vlaggen naar beneden houden, stap ieder op zijn beurt over de vlaggen terwijl men hen vasthoudt. Om te beginnen staan de spelers tegenover elkaar en houden een hoek van hun eigen vlag en een hoek van de vlag van hun partner vast. Vervolgens stappen ze over de vlaggen om zich weer rug aan rug te bevinden. Om te beëindigen maken de speler de beweging in de andere richting en komen weer tegenover van elkaar terug. Wanneer de spelers gewend zijn aan de beweging kunnen ze proberen iedereen op dezelfde ogenblik over de vlaggen te stappen.

**Rollen :** 2 spelers rollen tegelijkertijd over de vloer. Om te beginnen liggen de spelers op de bodem en houden de vlaggen boven zich. Dan beginnen ze over de vloer te rollen (zonder de vlaggen te verstrengelen) om de kleuren van de vlaggen af te wisselen.

## 8. GROEP ACTIVITEITEN

De activiteiten met de ritmische vlaggen kunnen zich van individuele activiteiten tot oefeningen voor twee en daarna tot groepsoefeningen ontwikkelen. De keuze van de muziek, van de sfeer, van het tempo, van de lichamelijke oefeningen, van het doel van het moment en van het niveau van creativiteit laten een ontwikkeling van de prestaties van de kinderen toe. Bovenste ledematen worden versterkt en versoepeld. Enkele activiteiten, die groepsactiviteiten zijn, zijn hieronder beschreven.

**De cirkel :** Ga of loop in cirkel met de vlaggen boven het hoofd. Voeg aanvullende bewegingen toe zoals heen en weer lopen naar het centrum. U kunt ook vlaggen toevoegen of weglaten zoals het U wenst.

**Windmolen :** Elk speler houdt een vlag met twee handen vast, zodat hij de verlenging van de armen volgt. In deze positie draaien de spelers in een richting, dan in de andere en verwisselen de vlag van arm , zodat de vlag in het centrum van de cirkel blijft.

**Verplaatsing in X :** De spelers plaatsen zich op twee lijnen op een speelveld. Beide teams verplaatsen zich diagonaal om zich in het centrum van het terrein te kruisen. Hun vlaggen zweven vrij boven hun hoofden. De deelnemers moeten hun stappen ritmisch uitvoeren zodat beide lijnen tegelijkertijd in het centrum aankomen.

**Golf :** De groep plaatst zich in een cirkel of in rij met ieder één of twee vlaggen. Om te beginnen brengt de eerste speler zijn vlag naar de vloer ( door zich voorover te buigen of door zijn knieën te buigen) Zodra de eerste speler klaar is, herhaalt de tweede speler de beweging. Als de spelers twee vlaggen heeft, leggen ze hun vlaggen één na de andere in een golfbeweging af.

Aan het einde kan de handeling opnieuw beginnen, of de oefening van achter naar voor herhalen.

**Openen en weer verzamelen :** De spelers zetten zich in een cirkel, hun voeten gericht naar het centrum van de cirkel. Ieder houdt de vlag voor zijn gezicht, goed gespannen in de breedte. De knieën buigen en de handen samenbrengen (zoals om een gebed te doen). Vervolgens zich op de rug leggen en de armen naar buiten strekken. De arm met de vlag uitstrekken voor het gezicht en het bovenlichaam, de benen uitgestrekt naar het midden van de cirkel. Daarna weer een zittende positie aannemen en zich uitrekken naar het midden met het gelijktijdig oprollen van de vlag op de vloer.

**De vlag doorgeven :** een groep van drie kinderen positioneert zich in een driehoek. Ieder kind houdt een uiteinde van de vlag van zijn buurman en een uiteinde van zijn eigen vlag vast. En eerste speler gaat naar de vlag, die zich tegenover van hem bevindt, terwijl de twee anderen hetzelfde doen, totdat ze opnieuw een driehoek vormen, maar nu draaien zij elkaar de rug toe. Deze beweging kan ook in de andere richting gemaakt worden. (rug aan rug beginnen en tegenover van elkaar uitkomen.)