

# Activiteitenfiche

## Aangepast sporten

---

### Doel

Het doel is mensen duidelijk maken dat sporten wereldwijd een middel is om de participatie van mensen met een beperking te verhogen. Tijdens deze dag worden verschillende aangepaste sporten aangeboden voor iedereen met of zonder beperking.

### Waar

Sportzaal of groot plein (van de gemeente of van een school)

### Door wie ?

Trainers van aangepaste sporten. Voor elke sport één of meerdere begeleiders die expertise hebben in een bepaalde aangepaste sportactiviteit

### Voorbeelden van activiteiten en materiaal

ACTIVITEIT	MATERIAAL
BOCCIA MET ZELFGEMAAKTE BALLEEN	Ballonnen, rijst, ...
GOALBALL	Tape, goalballen, goals?
BODY DANCE MET GERECYCLEERD MATERIAAL	Flessen, ... Muziekinstallatie
ROLSTOELBASKET MET LINKEN NAAR BENIN	Sportrolstoelen
BADMINTON MET ZELFGEMAAKTE RAKETTEN	Kleerhangers en nylonkousen
VOETBAL MET TORRBAL	Ringbal, goals
ESTAFETTE MET VERSCHILLENDE BEPERKINGEN	Veters om benen aan elkaar te maken, blinddoeken, rolstoel, krukken

### Goed om te weten

Inschrijven aanbevelen is handig om het aantal deelnemers wat te kunnen inschatten.