

Kernvraag

Wat is hier, voor deze deelnemer, in dit moment passend?

WERKMODEL

1 Herkennen

Wat zie je aan belastbaarheid? Let op tempo, spanning, adem, gezichtsuitdrukking en deelname.

2 Aanpassen

Wat helpt hier? Denk aan meer steun, minder complexiteit, kleinere uitslag of meer voorspelbaarheid.

3 Doseren

Aan welke knop draai je? Gebruik tijd, intensiteit of prikkel om de les beter aan te laten sluiten.

3 DOSEERKNOPPEN

- **Tijd** — Kortere of langere vasthouden, meer pauze, langzamer tempo.
- **Intensiteit** — Kleinere bewegingen, minder inspanning vragen, minder draagkracht of range vragen.
- **Prikkel** — Minder woorden, keuzes, overgangen, coördinatie en tempo.

Wat is prikkel?

Alles wat verwerkingscapaciteit vraagt: woorden, tempo, keuzes, overgangen, coördinatie, sensaties.

WAT VAAK DIRECT HELPT IN EEN GROEPSLES

- Meer steun bieden — blok, stoel, muur, eigen handen
- Kleinere bewegingsuitslag
- Minder complexiteit in de houding of overgang
- Minder herhalingen, meer rust ertussen
- Minder woorden en minder keuzes tegelijk
- Meer voorspelbaarheid — zeg wat er komt
- Rustiger tempo en meer stilte

REFLECTIEVRAGEN

1 Welke doseerknop gebruik ik zelf nog te weinig bewust?

2 Waar maak ik mijn lessen misschien onnodig complex?

3 Wat ga ik in mijn eerstvolgende les concreet anders doen?