

Handleiding Moofie Professional®

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Moofie, de sprekende beweegstok waarmee je kunt bewegen, spelen en luisteren. We helpen u graag om zo snel mogelijk aan de slag te kunnen met de Moofie. Op deze handleiding berust auteursrecht, net als op de Moofie Management Software. Niets hieruit mag zonder toestemming gekopieerd, veeveelvoudigd of anderszins gebruikt worden zonder nadrukkelijke toestemming.

Van toekomstige updates van de softwareapplicatie of de firmware van de Moofie krijgt u melding in de Moofie Management-applicatie die u op usb-stick is verstrekt. We zullen u hierover ook per mail informeren. Check dus altijd de mail die u via info@moofie.nl of info@moofie.be binnenkrijgt.

Waarschuwingen:

- Moofie is een beweegproduct dat primair bedoeld is voor gebruik binnenshuis. Kinderen (6+) dienen de Moofie onder toezicht te gebruiken. U bedient de Moofie met de handen. De Moofie is nadrukkelijk niet bedoeld om mee te slaan, mee te gooien of werpen, of te laten vallen. De Moofie kan wel tegen een stootje: de Moofie is voorzien van een stoot- en slagvaste behuizing van polycarbonaat. Daarnaast is de Moofie voorzien van foamrubberen handvatten. Deze dient u preventief te allen tijde over de eindkappen van de Moofie te plaatsen tijdens gebruik. Wanneer u de Moofie in het laadstation zet, schuift u het handvat aan die zijde omhoog.
- De Moofie is niet waterdicht. De behuizing is spatwaterdicht.
- Gebruik alleen de meegeleverde witte adapter van het merk Goobay en de meegeleverde hi-speed usb-kabel. Gebruik van een andere adapter en usb-kabel kan schade aan de Moofie geven, wat nadrukkelijk buiten de garantie valt.
- Laadt de Moofie minimaal 3 uur op voordat u 'm voor het eerst gaat gebruiken. Plaats de Moofie hiervoor in het laadstation met de adapter daaraan gekoppeld, of koppel de adapter direct aan de Moofie.
- Laat het zilvergrijze stickertje met daarop o.a. het serienummer op de Moofie zitten, t.b.v. evt. gebreken of klachten.

Meegeleverd:

Moofie Professional wordt geleverd met een softwareprogramma 'Moofie Management Software' op usb-stick. In deze softwareapplicatie is een uitgebreide database met oefeningen, beweegprogramma's, spellen en luisterverhalen opgenomen. Met deze applicatie zet u eenvoudig (nieuwe) beweegprogramma's, spellen en audiobestanden op de Moofie. Via de webshop op www.moofie.nl of www.moofie.be leveren wij nieuwe oefeningen, programma's, spellen en luisterverhalen in pakketvorm aan.

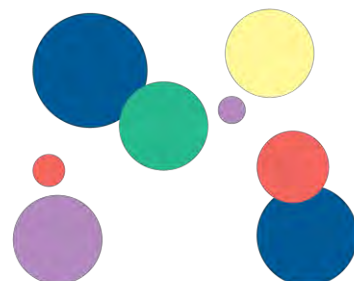
De volgende accessoires worden standaard meegeleverd bij aanschaf van een Moofie: een laadstation met een (los te koppelen) laadadapter, een usb-kabel, twee beschermende handvatten van foam. Deze handvatten zijn aan twee zijden te gebruiken: een zwart/wit gestreepte zijde en een off-white zijde.

Optioneel zijn de volgende accessoires verkrijgbaar: externe speaker (getest i.c.m. de Moofie), extra handvatten. Alles is te verkrijgen via de webshop.

Moofie Management Software:

De applicatie Moofie Management Software is compatibel met besturingssystemen Windows 7, 8, 10 en 11. Gebruikt u een verouderde versie, upgrade deze dan naar 1 van de genoemde besturingssystemen. Uw firewall moet het protocol SFTP met poort 22 toelaten. Deze poort wordt gebruikt om gegevensuitwisseling via internet te doen. De software draait niet op Apple.

In de 'Handleiding Moofie Management Software' die in de map 'MOOFIE' op de meegeleverde usb-stick staat, vindt u alle informatie om met het softwareprogramma oefeningen en beweegprogramma's te maken, te wijzigen en te uploaden naar de Moofie-stick.



Reiniging

Reinig de behuizing met een licht vochtige microvezeldoek, **let op dat er geen water in de open usb-aansluiting komt (!)**, of met een vochtig, anti-bacterieel (brilpoets)doekje. Vervang i.v.m. de hygiëne de handvatten met enige regelmaat. Deze zijn verkrijgbaar via de webshop op onze website.

Algemene productbeschrijving

Bewegen

Moofie is primair ontwikkeld om mensen individueel of met meerderen in beweging te brengen. Dit kan zijn omdat ze (te) weinig bewegen, moeilijk bewegen door ziekten of aandoeningen, moeten revalideren of omdat ze de positieve effecten van (méér) bewegen inzien. Bewegen geeft gezondheidswinst. Op welke manier dan ook. Met de Moofie wordt bewegen bovenal FUN!

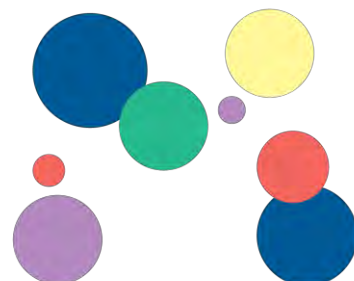
Bij aanschaf staan er standaard 24 door ons voorgeprogrammeerde beweegprogramma's op de Moofie. U vindt deze beweegprogramma's ook terug in uw database in het Moofie Management softwareprogramma onder 'Programma's'. Vanuit deze database kunt u wanneer u wilt de programma's op de Moofie verwisselen met andere programma's. De volgende beweegprogramma's staan al op de Moofie:

Moofie Care Professional:

- Programma 1: Muziek armen en benen zittend of staand 1
- Programma 2: Muziek armen en benen zittend 2HN
- Programma 3: Muziek armen en benen zittend of staand 3
- Programma 4: Muziek armen en benen zittend of staand 4HN
- Programma 5: Muziek armen en benen zittend 5
- Programma 6: Muziek armen en benen zittend of staand 6HN
- Programma 7: Muziek armen zittend 3
- Programma 8: Muziek armen zittend 4HN
- Programma 9: Muziek armen zittend 5
- Programma 10: Muziek armen zittend 6HN
- Programma 11: Muziek armen zittend 7
- Programma 12: Muziek armen zittend 8HN
- Programma 13: 1 Arm Programma 2 op muziek
- Programma 14: Bovenlichaam zittend 4
- Programma 15: Muziek armen en benen zittend en staand 1
- Programma 16: Cognitie en coördinatie 1HN
- Programma 17: Cognitie en coördinatie 2
- Programma 18: Beweegsensor aan Programma 1 armen en benen
- Programma 19: Programma 3 tweetallen
- Programma 20: Programma 4 tweetallen
- Programma 21: Armen zittend 5HN
- Programma 22: Armen zittend 6
- Programma 23: Armen en benen zittend of staand 2
- Programma 24: Armen en benen zittend 3HN

Moofie Kids Professional:

- Programma 1: Muziek armen en benen zittend of staand 1K
- Programma 2: Muziek armen en benen zittend 2KHN
- Programma 3: Muziek armen en benen zittend of staand 3K
- Programma 4: Muziek armen en benen zittend of staand 4KHN
- Programma 5: Muziek armen en benen zittend 5K
- Programma 6: Muziek armen en benen zittend of staand 6KHN
- Programma 7: Muziek armen zittend 3K
- Programma 8: Muziek armen zittend 4KHN



- Programma 9: Muziek armen zittend 5K
- Programma 10: Muziek armen zittend 6KHN
- Programma 11: Muziek armen zittend 7K
- Programma 12: Muziek armen zittend 8KHN
- Programma 13: Kinderen Actief 1
- Programma 14: Kinderen Actief 2HN
- Programma 15: Kinderen Actief 3
- Programma 16: Kinderen Actief 4HN
- Programma 17: Kinderen Actief 5
- Programma 18: Kinderen Actief 6HN
- Programma 19: Cognitie en coördinatie 1KHN
- Programma 20: Cognitie en coördinatie 2K
- Programma 21: Programma 3KHN tweetallen
- Programma 22: Programma 4K tweetallen
- Programma 23: Energizer 3KHN (2 oefeningen)
- Programma 24: Energizer 7K (2 oefeningen)

Moofie Care Professional Vlaams:

- Programma 1: Muziek armen en benen zittend of staand 1V
- Programma 2: Muziek armen en benen zittend 2V
- Programma 3: Muziek armen en benen zittend of staand 3V
- Programma 4: Muziek armen en benen zittend of staand 4V
- Programma 5: Muziek armen en benen zittend 5V
- Programma 6: Muziek armen en benen zittend of staand 6V
- Programma 7: Muziek armen zittend 3V
- Programma 8: Muziek armen zittend 4V
- Programma 9: Muziek armen zittend 5V
- Programma 10: Muziek armen zittend 6V
- Programma 11: Muziek armen zittend 7V
- Programma 12: Muziek armen zittend 8V
- Programma 13: 1 Arm Programma 2V op muziek
- Programma 14: Bovenlichaam zittend 4V
- Programma 15: Muziek armen en benen zittend en staand 1V
- Programma 16: Cognitie en coördinatie 1V
- Programma 17: Cognitie en coördinatie 2V
- Programma 18: Beweegsensor aan Programma 1V armen en benen
- Programma 19: Programma 3V tweetallen
- Programma 20: Programma 4V tweetallen
- Programma 21: Armen zittend 5V
- Programma 22: Armen zittend 6V
- Programma 23: Armen en benen zittend of staand 2V
- Programma 24: Armen en benen zittend 3V

In de bijlage vindt u terug welke oefeningen er in bovenstaande beweegprogramma's zijn opgenomen.

Let op: mogelijk zijn (enkele) beweegprogramma's die nu op de Moofie staan niet geschikt voor uw beoogde doelgroep. Zeker bij kinderen kan de gebruikersdoelgroep van de Moofie cognitief en motorisch sterk variëren. Daarom vindt u in de Moofie Management Softwareapplicatie nog vele extra voorgeprogrammeerde beweegprogramma's. U kunt deze in de applicatie afspelen, wijzigen en uploaden naar de Moofie. Of u maakt heel eenvoudig zelf nieuwe beweegprogramma's, afgestemd op uw wensen en beweegmogelijkheden of die van uw gebruikersdoelgroep(en). Zie hiervoor de App handleiding onder punt 4.

Spellen, luisteren

Naast bewegen kunt u met de Moofie (beweeg)spellen doen of naar verhalen luisteren. Bij aanschaf staan er 6 luisterverhalen, en 6 of 23 spellen op de Moofie, afhankelijk van of u de Moofie Care Professional (Vlaams)



of Kids Professional hebt aangeschaft. De volgende spellen en luisterverhalen staan op de Moofie als u 'm uit de verpakking haalt:

Moofie Care Professional:

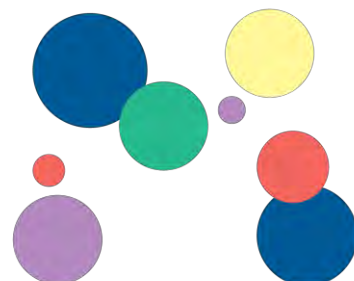
- Spel 1: Dierenspel
- Spel 2: Memoryspel234
- Spel 3: Muziekspel
- Spel 4: Na-aanspel
- Spel 5: Ik zie ik zie wat jij niet ziet spel
- Spel 6: Pim Pam Kleurenpaletspel
- **Spel 7 t/m 24 zijn (nog) leeg**

- Verhaal 1: Een vlieg met een beetje verstand
- Verhaal 2: Hercules
- Verhaal 3: Anastacia
- Verhaal 4: Benjamin Wollepluis
- Verhaal 5: De prins van Egypte
- Verhaal 6: Mulan

Moofie Kids Professional:

- Spel 1: Dierenspel
- Spel 2: Memoryspel234
- Spel 3: Muziekspel
- Spel 4: Na-aanspel
- Spel 5: Stoelendans
- Spel 6: Ik zie ik zie spel
- Spel 7: Pim Pam Kleurenpaletspel
- Spel 8: Plussommen tot 10
- Spel 9: Plussommen tot 20
- Spel 10: Minsommen tot 10
- Spel 11: Minsommen tot 20
- Spel 12: Tafel van 2
- Spel 13: Tafel van 5
- Spel 14: Tafel van 10
- Spel 15: Tafel van 3
- Spel 16: Tafel van 4
- Spel 17: Tafel van 6
- Spel 18: Tafel van 7
- Spel 19: Tafel van 8
- Spel 20: Tafel van 9
- Spel 21: Alle tafels door elkaar
- Spel 22: Plussommen tot 100
- Spel 23: Minsommen tot 100
- **Spel 24: is (nog) leeg**

- Verhaal 1: Een vlieg met een beetje verstand
- Verhaal 2: Hercules
- Verhaal 3: Anastacia
- Verhaal 4: Benjamin Wollepluis
- Verhaal 5: De prins van Egypte
- Verhaal 6: Mulan



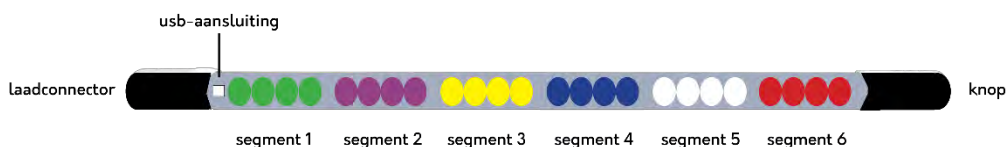
Moofie Care Professional Vlaams:

- Spel 1: Dierenspel
- Spel 2: Memoryspel234
- Spel 3: Muziekspel
- Spel 4: Na-aapspel
- Spel 5: Ik zie ik zie wat jij niet ziet spel
- Spel 6: Pim Pam Kleurenpaletspel
- Spel 7 t/m 24 zijn (nog) leeg

- Verhaal 1: Bianca en Nero
- Verhaal 2: De kleine zeemeermin
- Verhaal 3: Eline
- Verhaal 4: Het meisje en de kat
- Verhaal 5: Terra Monster
- Verhaal 6: Milan

Lamp, klok-/herinneringsfunctie

Indien de Moofie in het laadstation staat, kunt u deze als staande, dimbare lamp gebruiken. Tenslotte heeft de Moofie Professional een klokfunctie. De tijd, dag e/o (herinneringen aan) dagelijkse activiteiten kunnen met de Moofie Management Softwareapplicatie geprogrammeerd worden en naar de Moofie geüpload worden. De Moofie spreekt op de ingegeven datum en tijd hardop de dag, tijd e/o ingegeven activiteit uit, ondersteund door licht en enkele subtiele aankondigingstonen. Dit herhaalt zich om de paar minuten, totdat de Moofie wordt 'uit' gezet d.m.v. het aanraken van 1 van de segmenten van de Moofie of tot deze vanzelf na een aantal herhalingen uitgaat. U stelt zelf de terugkeerfrequentie in van de betreffende herinnering (elke dag, elke week, alleen op maandagen etc.). **Let op: het betreft hier nadrukkelijk geen medisch hulpmiddel ter ondersteuning van het geheugen.**


Het product

De Moofie bestaat uit een buis met aan weerszijden twee eindkappen met speakers. In de ene eindkap bevindt zich een knop, in de andere een laadconnector. In de buis aan de kant van de laadconnector zit de opening voor aansluiting van de meegeleverde usb-kabel met uw laptop of computer.

De buis is verdeeld in 6 segmenten. Deze segmenten kunnen afzonderlijk in diverse kleuren oplichten. Na inschakeling met de knop bedient u de Moofie steeds door het vastpakken van segmenten. Moofie spreekt hardop uit welk segment welke optie betreft, en begeleidt deze keuzes met knipperende leds van het betreffende segment.

In het laadstation kan de Moofie worden opgeladen of worden gebruikt als staande lamp. **Let op: plaats de Moofie nooit aan de knopkant in het dockingstation! U drukt hiermee de aan-/uitknop naar binnen waarna de Moofie gerepareerd moet worden.**

Functionaliteiten knop en laadconnector

- Zwarte knop:
- Hiermee zet u de Moofie aan
 - Hiermee gaat u vanuit een (sub)menu (bewegen, spelen, luisteren) terug naar het



hoofdmenu

- Hiermee breekt u tijdens het afspelen van een oefening de oefening af en gaat u naar de volgende oefening
- Hiermee breekt u tijdens het afspelen van een spel/luisterfragment het spel of luisterfragment af en gaat u terug naar het spelmenu of luistermenu
- Hiermee kunt u de Moofie resetten door de knop 6 sec. ingedrukt te houden.
- LET OP: de Moofie schakelt niet uit door op de zwarte knop te drukken. U schakelt de Moofie uit door in het hoofdmenu het rode vlak aan te raken.

Laadconnector:

- Staand opladen in het laadstation (adapter koppelen aan meegeleverd laadstation)
- Opladen met losse adapter (loskoppelen van het laadstation)

Aan de slag met de Moofie Professional

Als u de Moofie gaat gebruiken hanteer dan de volgende werkwijze:

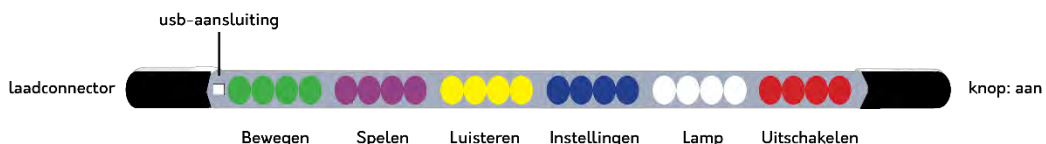
- Zorg ervoor dat u de Moofie bij ontvangst eerst voldoende oplaadt gedurende min. drie uur. Tijdens het laden ziet u naast de usb-aansluiting een rood lampje knipperen. Eerst snel, later langzaam.
- Plaats aan weerszijden van de Moofie de beschermende foam rubberen handvatten om de eindkappen. Kies zelf of u de zwart/witte kant of de off-white kant (dan keert u de handvatten binnenste buiten) zichtbaar wilt hebben. Bij voorkeur steken de handvatten iets uit over de eindkappen.
- Leg de Moofie op tafel.
- Druk op de zwarte knop aan het uiteinde van de Moofie. Hou daarbij de Moofie niet vast op de buis, maar op 1 van de handvatten.
- De leds lichten op, u hoort 'Hallo, ik ben Moofie' en het hoofdmenu wordt uitgesproken, ondersteund met knipperende led-verlichting. Kies vervolgens door een segment vast te pakken.

Hoofdmenu

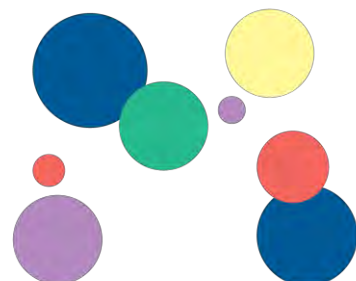
U krijgt 6 keuzes, die u maakt door het betreffende kleursegment vast te pakken:

- Groen: bewegen
- Paars: spelen
- Geel: luisteren
- Blauw: instellingen
- Wit: lamp
- Rood: uitschakelen Moofie

Hoofdmenu



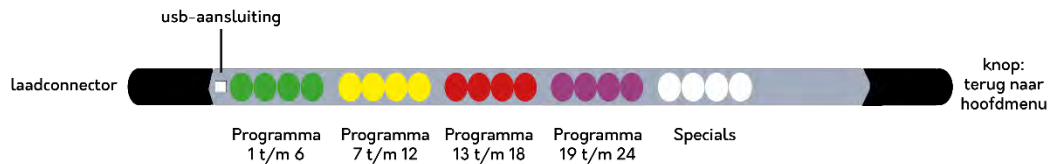
Hierna wordt op elke keuze vanuit het hoofdmenu kort ingegaan.



Groen: Bewegen

U hoort eerst een sub-beweeegmenu om te kiezen uit 24 voorgeprogrammeerde beweegprogramma's of het submenu 'Specials'. Daarna hoort u 'Kies een programma' of 'Kies een special'.

Beweegsubmenu



Beweegprogramma's

De beweegprogramma's zijn voorgeprogrammeerd en kunnen bestaan uit 1 of meerdere oefeningen. U maakt een keuze voor een programma door 1 van de segmenten aan te raken. Hoort u nogmaals: 'Kies een programma' dan staat er onder dat segment geen programma en kiest u een ander segment. Vervolgens wordt het beweegprogramma dat onder dat segment staat oefening voor oefening afgespeeld. U volgt de gesproken commando's op en voert het beweegprogramma uit. Nadat uw beweegprogramma is afgelopen hoort u 'Einde programma. Leg mij nu op tafel neer. Over enkele seconden volgt het Hoofdmenu'.

Drukt u op de zwarte knop tijdens een oefening, dan volgt direct de volgende oefening. U kunt zo het programma snel doorlopen. Drukt u 2x kort achter elkaar op de zwarte knop, dan wordt het programma afgebroken en keert u terug naar het (hoofd)menu.

In het Moofie Management Softwareprogramma kunt u, als de Moofie met de usb-kabel gekoppeld is met uw laptop of pc, zien welke beweegprogramma's er op dat moment op de Moofie staan. Vanuit deze applicatie kunt u de programma's onder de segmenten wisselen wanneer u wilt. Zie hiervoor de handleiding Moofie Management Software.

Specials

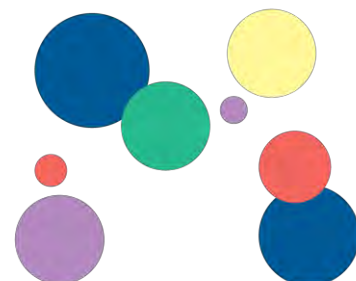
De Specials Liefde, Carnaval, Songfestival, Zomer, Kerst en Feest kunnen op uw Moofie staan. Deze Specials, m.u.v. de special 'Feest', bestaan uit een reeks voorgeprogrammeerde oefeningen (ca. tussen de 13 en 30 oefeningen) waarbij gebruik is gemaakt van muziekfragmenten van het betreffende thema. De oefeningen worden *random* afgespeeld. De volgorde van oefeningen afspelen is dus telkens anders.

Drukt u op de zwarte knop tijdens een oefening, dan volgt direct de volgende random oefening. Indien alle oefeningen die onder die Special staan random zijn doorlopen, volgt automatisch weer het Specials-menu. Indien u eerder wilt stoppen, drukt u 2x kort achter elkaar op de zwarte knop, dan wordt het programma afgebroken en keert u terug naar het (hoofd)menu.

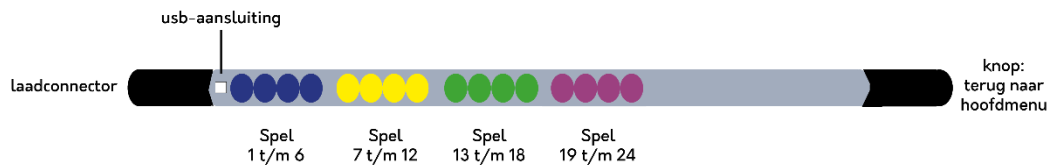
Onder de Special 'Feest' staat een verjaardagslied om een jarige toe te zingen.

Paars: Spelen

U hoort een sub-spelmenu om te kunnen kiezen uit 24 spellen. Na keuze hoort u 'Kies een spel' en knipperen alle segmenten, ongeacht onder welke segmenten daadwerkelijk een spel staat.



Spelsubmenu



U maakt een keuze door 1 van de segmenten aan te raken. Vervolgens wordt het spel dat onder dat segment staat afgespeeld. U volgt de gesproken commando's op en voert het spel uit. Nadat het spel ten einde is hoort u 'Einde spel'. Leg mij nu op tafel neer. Over enkele seconden volgt het Hoofdmenu'.

Als u het spel tijdens het spelen wilt afbreken drukt u op de knop. U komt terug in het Spelmenu en hoort 'Kies een spel'. Indien u nu nogmaals de knop indrukt, komt u terug in het hoofdmenu.

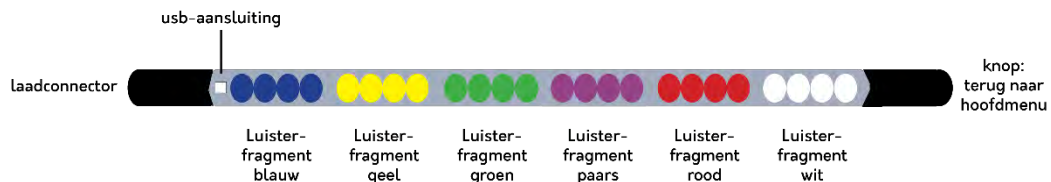
Als er onder het segment dat u kiest géén spel staat, hoort u opnieuw 'Kies een spel'. Kies een ander segment waar wel een spel onder staat. Of programmeer vanuit de Moofie Management Software onder elk segment een spel. Aanvullende spellen zijn verkrijgbaar in de webshop op www.moofie.nl of www.moofie.be

In het Moofie Management Softwareprogramma kunt u, als de Moofie gekoppeld is met uw laptop of pc, zien welke spellen er op dat moment op de Moofie staan. Vanuit deze applicatie kunt u de spellen onder de segmenten wijzigen wanneer u wilt. Zie hiervoor de handleiding Moofie Management Software.

Geel: Luisteren

U hoort 'Kies een luisterverhaal'. Alle segmenten knipperen, ongeacht onder welke segmenten daadwerkelijk een luisterfragment staat.

Luisterenmenu

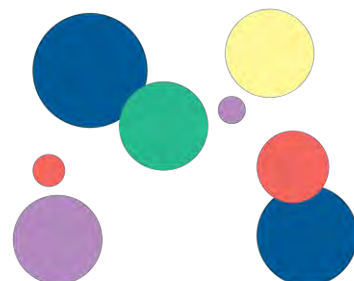


U maakt een keuze door 1 van de segmenten aan te raken. Vervolgens wordt het luisterverhaal of audiofragment dat onder dat segment staat afgespeeld. Nadat het audiofragment ten einde is hoort u 'Einde luisterfragment. Leg mij nu op tafel neer. Over enkele seconden volgt het Hoofdmenu'.

Als u tijdens het afspelen het luisterfragment wilt afbreken drukt u op de knop. U hoort dan 'Einde luisterfragment. Leg mij nu op tafel neer. Over enkele seconden volgt het Hoofdmenu'.

Als er onder het segment dat u kiest geen luisterfragment staat, hoort u opnieuw 'Kies een luisterverhaal'. Kies een ander segment waar wel een luisterverhaal onder staat. Of programmeer vanuit de Moofie Management Software onder elk segment een luisterverhaal.

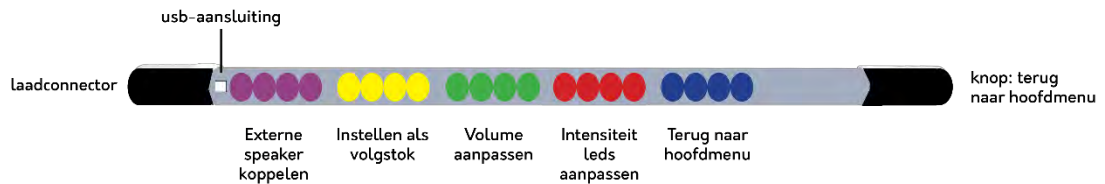
In het Moofie Management Softwareprogramma kunt u, als de Moofie gekoppeld is met uw laptop of pc, zien welke luisterverhalen er op dat moment op de Moofie staan. Vanuit de Moofie Management Software kunt u deze onder de segmenten wijzigen wanneer u wilt.



Blauw: Instellingen

U hoort 5 keuzes onder 'Instellingen', ondersteund door knipperende led-verlichting:

Menu instellingen



- **Paars: de Moofie koppelen aan een externe speaker.**
Zet de externe speaker pas aan nadat u het paarse segment gekozen heeft en het paarse lampje ziet lopen. Zorg dat de bluetooth op de speaker aanstaat (druk op het bluetooth-symbool op de speaker). Moofie zoekt de speaker. Na koppeling wordt op de speaker het hoofdmenu afgespeeld. Bij het ontkoppelen van de speaker wordt de audio direct terug overgenomen door de Moofie.
- **Geel: deze Moofie als 'volgstock' instellen.**
Zorg dat een andere Moofie zich in de buurt bevindt en ook *aan* staat om de Moofies succesvol aan elkaar te koppelen. U ziet een geel lampje lopen terwijl de koppeling tussen de twee Moofies wordt gemaakt. Na koppeling gaat de als 'volgstock' ingestelde Moofie de 'master'-Moofie volgen: de leds gaan precies gelijktijdig. Deze optie is extra leuk wanneer u twee Moofies ter beschikking hebt en u met twee of meer personen samen gaat bewegen. Of wanneer een gebruiker cognitief of fysiek minder in staat is de (beweeg)commando's van de Moofie op te volgen. Deze gebruiker kan de andere gebruiker door deze koppel functie zo goed als mogelijk gaan 'volgen' in zijn bewegingen.
NB: de Moofie die als volgstock ingesteld wordt kan niet gelijktijdig aan een externe speaker gekoppeld worden. De masterstock kan dat wel. Koppel eerst de Moofies aan elkaar als master- en volgstock, en dan pas de speaker aan de masterstock.
- **Groen: volume aanpassen.**
U krijgt de keuze tussen groene vlak aanraken= volume harder, of rode vlak aanraken=volume zachter. Raak het groene of rode vlak zo vaak aan totdat het gewenste volume is bereikt. Door het aanraken van het blauwe vlak, of het indrukken van de knop, keert u terug naar het hoofdmenu.
- **Rood: de intensiteit van de leds aanpassen**
U krijgt de keuze tussen het aanraken van de gele leds=leds feller, of de groene leds=leds minder fel. Raak de gele of groene leds zo vaak aan totdat de gewenste intensiteit van de leds is bereikt. Door de knop in te drukken keert u terug naar het hoofdmenu.
- **Blauw: terugkeren naar hoofdmenu**
U komt terug in het hoofdmenu en kunt weer kiezen tussen alle opties uit het hoofdmenu.

Wit: Lamp

De lamp gaat aan en u krijgt de keuze om via de onderste drie segmenten die knipperen de lamp feller te laten branden, of via de bovenste drie segmenten die knipperen de lamp minder fel te laten branden. Houd (1 van) de segmenten naar keuze net zolang vast tot u de gewenste lampintensiteit hebt bereikt. U kunt de lamp in het laadstation zetten, zodat de batterij gelijktijdig oplaadt. Wanneer u de lamp op volle sterkte laat branden terwijl u de Moofie niet in de lader hebt, is de batterij na ong. 2-3 uur leeg.

Via de knop keert u terug naar het hoofdmenu.

Rood: Moofie uitschakelen

Door het rode segment vast te pakken gaat de Moofie in de 'stand-by' stand. In deze stand wordt een minimale hoeveelheid van de batterij verbruikt. U kunt de Moofie na uitschakelen ook in het laadstation zetten.



De accu opladen

Gebruik uitsluitend de meegeleverde adapter van het merk Goobay.

Lage accucapaciteit

Wanneer de batterij leeg aan het geraken is, zal in eerste instantie de intensiteit van de leds afnemen om u te attenderen op de lage batterijspanning. U dient de Moofie na het gebruik minimaal een uur op te laden.

Wanneer de Moofie 'battery low' aangeeft, is de spanning minimaal. De Moofie schakelt vanzelf in de stand-by stand. U dient de Moofie dan gedurende 2-3 uren op te laden, alvorens 'm weer te gebruiken.

Tijdens het opladen ziet u een rood indicatorlampje knipperen naast de usb-aansluiting. Eerst snel, na verloop van tijd langzaam.

Problemen

Ondervindt u een probleem met de Moofie?

- Voer dan eerst een reset uit: Houd de knop op de Moofie gedurende zo'n 6 seconden ingedrukt om de Moofie te resetten. Wacht af of het hoofdmenu opnieuw opstart en of de Moofie daarna weer naar wens werkt.
- Is het probleem niet opgelost? Dan is mogelijk de batterij leeg. Koppel de Moofie met de losse adapter aan een stroompunt of zet de Moofie in het laadstation (vergeet de adapter niet in het stopcontact te doen) gedurende minimaal 2 - 3 uur. U ziet naast de usb-aansluiting een rood lampje knipperen, eerst snel, na een tijdje langzaam.

Ondervindt u een probleem tijdens de installatie of het gebruik van de Moofie Management Software?

- Check de Handleiding Moofie Management Software in de map MOOFIE op uw usb-stick, of de 'App Handleiding' in het beginscherm van de softwareapplicatie onder Handleidingen.

Wanneer u tegen andere problemen aanloopt tijdens het gebruik van de Moofie, probeert u het probleem dan zo goed mogelijk richting ons te onderbouwen, bij voorkeur met korte filmopnames d.m.v. uw telefoon zodat we zien wat er gebeurt. Stuur deze met een toelichting naar info@moofie.nl of info@moofie.be (evt. via www.wetransfer.com bij grote bestanden) met vermelding van uw telefoonnummer en we nemen z.s.m. terug contact met u op.

Hebt u vragen, opmerkingen, wensen of adviezen voor ons? Neem contact met ons op.

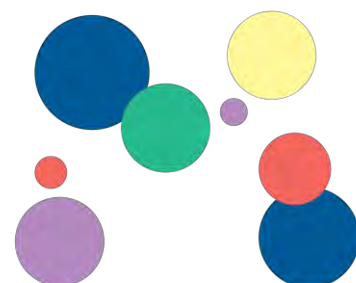
Telefonisch: +31-(0)38-4290202 of per e-mail: info@moofie.nl of info@moofie.be. Voor onze algemene, leverings- en garantievoorwaarden verwijzen we u naar onze website. Ook vindt u daar ons privacybeleid.

Technische gegevens

Voeding: Adapter input 100-240V AC, output 12V DC. Uitgang stroomsterkte max. 1A.

Batterij: Lithium-ion rechargeable cell Model name : BAK-N18650CP-3.35Ah

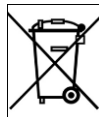
Usb-kabel: hi-speed 2.0 usb B kabel





WWW.MOOFIE.NL WWW.MOOFIE.BE

CE



Elektrische en elektronische apparatuur en de inbegrepen batterijen bevatten materialen, componenten en stoffen die schadelijk kunnen zijn voor uw gezondheid en het milieu, indien de afvalproducten (afgedankte elektrische en elektronische apparatuur en batterijen) niet correct worden verwerkt.

Elektrische en elektronische apparatuur en batterijen zijn gemarkeerd met een doorgekruist klike-symbool, zoals hierboven afgebeeld. Dit symbool is bestemd de gebruiker erop te wijzen dat elektrische en elektronische apparatuur en batterijen niet als normaal huishoudelijk afval afgedankt dienen te worden, maar gescheiden moeten worden ingezameld.

Als eindgebruiker is het belangrijk dat u uw verbruikte batterijen inlevert bij een geschikte en speciaal daarvoor bestemde faciliteit. Op deze manier is het gegarandeerd dat de batterijen worden hergebruikt in overeenstemming met de wetgeving en het milieu niet aantasten.

Alle steden hebben specifieke inzamelpunten, waar elektrische of elektronische apparatuur en batterijen kosteloos ingeleverd kunnen worden op recyclestations of andere inzamellocaties. In bepaalde gevallen kan het afval ook aan huis worden opgehaald. Vraag om meer informatie bij uw plaatselijke autoriteiten.

Moofie B.V.

Pilotenlaan 30
8017 GD ZWOLLE
Nederland

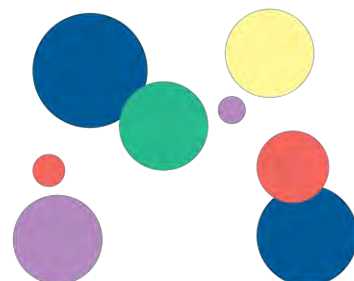
T: +31(0)38-4290202

E: info@moofie.nl / info@moofie.be

W: www.moofie.nl / www.moofie.be

BTW-id: NL864135907B01

KvK: 86889761



BIJLAGE 1 BEWEEGPROGRAMMA'S MOOFIE CARE PROFESSIONAL (NL)

Programma 1:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 1

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 83 Peddelen op muziek met 1 peddel rechts en links
Oefening 221 Stappen op muziek en met 1 arm schouderdraai vw-aw (li EN re)
Oefening 32 Polsen gelijktijdig voor- en achterwaarts draaien op muziek
Oefening 131 Armen en benen op muziek buigen en strekken
Oefening 49 Spierballen trainen op muziek handen breed
Oefening 128 Stappen op muziek en fanfare lopen met wissel hand

Programma 2:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend 2HN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 12HN Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
Oefening 133HN Been strekken op muziek en voet aanraken met de stok zittend
Oefening 25HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Draaiing romp li-re op muziek
Oefening 126HN Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 70-1HN Kanoën op muziek achterwaarts
Oefening 188HN Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li of re) op muziek

Programma 3:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 3

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 80-2 Gordijn openzwaaien 1 arm links of rechts op muziek
Oefening 183 Stappen en draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
Oefening 68 Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 212 Stappen en roeren met 1 arm (li of re) op muziek
Oefening 95-1 Reiken naar plafond op muziek 1 arm met wissel hand
Oefening 124 Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd

Programma 4:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 4HN

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 58HN Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen br
Oefening 125HN Stappen op muziek met de benen, armen voorwaarts strekken en buigen
Oefening 50HN Spierballen trainen op muziek handen smal
Oefening 129HN Stappen met benen op muziek en stok draaien als een marjorettestok
Oefening 67HN Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 203HN Stappen en sturen op een fiets op muziek

Programma 5:

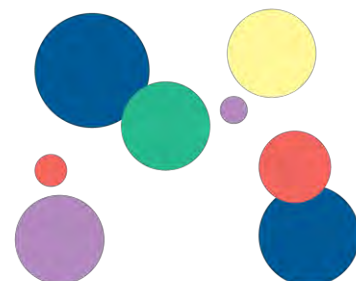
Programma naam
Muziek armen en benen zittend 5

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 112 Deegrollen op muziek handen breed en smal
Oefening 189 Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li EN re) op muziek
Oefening 38 1 Hand sturen op muziek rechtsom en linksom
Oefening 200 Op muziek reiken naar tenen met 1 gestrekt been
Oefening 87-1 Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 211 Stappen en Roeren 2 handen op muziek

Programma 6:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 6HN

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 213HN Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 127HN Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buig
Oefening 197HN Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 202HN Op muziek sturen op een fiets
Oefening 215HN Op muziek met zijwrts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li of re)
Oefening 91-1HN Met 2 handen grote S tekenen op muziek



Programma 7:

Programma naam
Muziek armen zittend 3

Positie 1 Rechtop zitten en leg mij op schoot
Oefening 68 Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 53 1 Arm spierbal trainen op muziek, buigen en strekken, met wissel hand
Oefening 61 Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken elle
Oefening 182 Draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
Oefening 80-1 Gordijn openzwaaien links-rechts op muziek
Oefening 98 Roeren op muziek 2 handen linksom-rechtsom

Programma 8:

Programma naam
Muziek armen zittend 4HN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 36HN Sturen op muziek rechtsom en linksom
Oefening 49HN Spierballen trainen op muziek handen breed
Oefening 79 Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek
Oefening 191HN Draaien aan groot staand wiel linksom-rechtsom op muziek
Oefening 87-1HN Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 217HN Op muziek met zijwits gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li EN re)

Programma 9:

Programma naam
Muziek armen zittend 5

Oefening 206 Roeren 2 handen linksom-rechtsom op muziek
Oefening 94-1 Op muziek Reiken naar plafond met 2 handen
Oefening 89-1 Met 2 handen Vierkant tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 202 Op muziek sturen op een fiets
Oefening 187 Met 1 arm draaien aan groot horizontaal wiel (li EN re) op muziek
Oefening 140 Op muziek stok achter rug overpakken

Programma 10:

Programma naam
Muziek armen zittend 6HN

Oefening 70-1HN Kanoën op muziek achterwaarts
Oefening 59HN Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen sr
Oefening 55HN Voorwaarts strekken en buigen, Omhoog strekken en buigen op muziek
Oefening 28HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen op muziek
Oefening 20HN Zwaaien op muziek boven hoofd
Oefening 18HN Op muziek 1 Arm aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden

Programma 11:

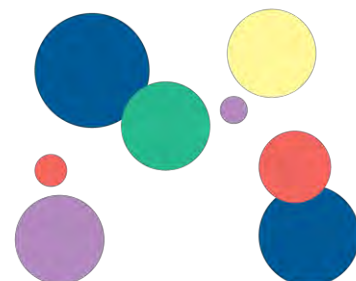
Programma naam
Muziek armen zittend 7

Oefening 6 1 Arm heffen boven het hoofd en voorwaarts strekken op muziek links-rechts
Oefening 12 Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
Oefening 45 Strecken en buigen voorwaarts op muziek smal
Oefening 73 Overpakken links-rechts op muziek
Oefening 196 Met 1 arm draaien aan groot staand wiel (li EN re) op muziek
Oefening 91-1 Met 2 handen grote S tekenen op muziek

Programma 12:

Programma naam
Muziek armen zittend 8HN

Oefening 50HN Spierballen trainen op muziek handen smal
Oefening 23HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken op muziek
Oefening 84 Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 66HN Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts breed
Oefening 76HN Wiegen op muziek
Oefening 138HN Op muziek Stok achter benen overpakken vanuit zitpositie



Programma 13:

Programma naam

1 Arm programma 2 op muziek

Oefening 52 1 Arm spierbal trainen op muziek, buigen en strekken
 Oefening 78 Met 1 Hand Wiegen op muziek
 Oefening 195 Met 1 arm draaien aan groot staand wiel (li of re) op muziek
 Oefening 80-2 Gordijn openzwaaien 1 arm links of rechts op muziek
 Oefening 81 Zagen Zagen op muziek 1 arm
 Oefening 208 Roeren met 1 arm (li of re) op muziek

Programma 14:

Programma naam

Bovenlichaam zittend 4

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 80 Gordijn openzwaaien links-rechts
 Oefening 61 Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken ellie
 Oefening 66 Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts breed
 Oefening 91 Met 2 handen grote S tekenen
 Oefening 25 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Draaiing romp li-re op muziek
 Oefening 55 Voorwaarts strekken en buigen, Omhoog strekken en buigen op muziek

Programma 15:

Programma naam

Muziek armen en benen zittend en staand 1

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
 Oefening 188 Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li of re) op muziek
 Oefening 79 Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek
 Oefening 127 Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buigen
 Oefening 132 Armen wrts strekken, op muziek knieën om en om optillen naar de stok
 Oefening 210 Roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
 Oefening 142 Opstaan uit stoel en weer zitten op muziek

Programma 16:

Programma naam

Cognitie en coordinatie 1HN

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 104 Met 1 hand gekleurd vlak aanraken random met geluiden
 Oefening 106HN Met rechts op muziek gekleurd vlak aanraken random
 Oefening 112HN Deegrollen op muziek handen breed en smal
 Oefening 115 Lampjes glijdend volgen met 1 hand
 Oefening 84 Deze vuist op deze vuist op muziek
 Oefening 96 Knippen en reactie- Stok door hand laten glijden

Programma 17:

Programma naam

Cognitie en coordinatie 2

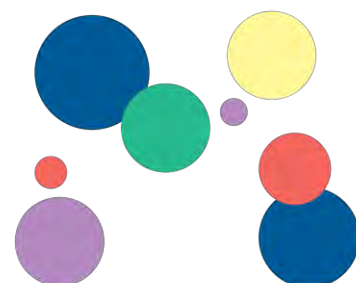
Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 73 Overpakken links-rechts op muziek
 Oefening 108 Met beide handen gelijktijdig gekleurde vlakken aanraken
 Oefening 124 Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd
 Oefening 120 Lampjes glijdend volgen omhoog-omlaag links en rechts
 Oefening 122-1 Met 1 hand gekleurde vlakken vastpakken met geluiden links en rechts
 Oefening 39 Draaien als een marjorettestok met twee handen op muziek

Programma 18:

Programma naam

Beweegsensor aan Programma 1 armen en benen

Oefening 6 Beweegsensor
 Oefening 20 Beweegsensor
 Oefening 67 Beweegsensor
 Oefening 91-1 Beweegsensor
 Oefening 129 Beweegsensor
 Oefening 192 Beweegsensor
 Oefening 213 Beweegsensor



Programma 19:

Programma naam
Programma 3 tweetallen

Oefening 170 Roeien smal op muziek in tweetallen voorwaarts en achterwaarts
Oefening 220 In tweetallen draaien aan groot staand wiel op muziek
Oefening 173 Polsen breed vw- en aw draaien op muziek in tweetallen
Oefening 180 Roeren op muziek in tweetallen

Programma 20:

Programma naam
Programma 4 tweetallen

Oefening 176 Strek en buig breed vw op muziek in tweetallen
Oefening 204 Sturen op een fiets op muziek in tweetallen
Oefening 179 Aw roteren omhoog, vw roteren naar beneden op muziek smal in tweetallen
Oefening 219 In tweetallen draaien aan groot horizontaal wiel op muziek

Programma 21:

Programma naam
Armen zittend 5HN

Oefening 18-1HN Op muziek 1 Arm aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden met wiss
Oefening 102 Voorover buigen en stok oppakken vanuit zitpositie
Oefening 3HN Heffen boven het hoofd en voorwaarts strekken op muziek
Oefening 93 Met 2 handen naam schrijven in de lucht
Oefening 84 Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 215HN Op muziek met zijwrts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li of re)

Programma 22:

Programma naam
Armen zittend 6

Oefening 67 Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 22 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken 5x
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 23 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken op muziek
Oefening 39 Draaien als een marjorettestok met twee handen op muziek
Oefening 30 Stok over lichaam van beneden naar boven laten glijden 2x
Oefening 90-1 Met 1 hand grote S tekenen op muziek (li of re)

Programma 23:

Programma naam
Armen en benen zittend of staand 2

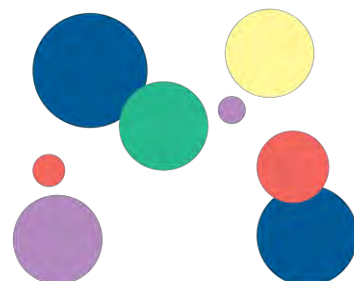
Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 213 Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 27 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen li-re
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 28 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen op muziek
Oefening 197 Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 1 Heffen boven het hoofd 5x
Oefening 127 Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buigen

Programma 24:

Programma naam
Armen en benen zittend 3HN

Oefening 130 Benen om en om heffen en aantikken met horizontale stok, zittend
Oefening 34HN Wringen op muziek, Polsen tegengesteld voor- en achterwaarts draaien
Oefening 97 Roeren 2 handen linksom-rechtsom
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 98 Roeren op muziek 2 handen linksom-rechtsom
Oefening 126HN Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 189HN Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li EN re) op muziek

Specials: Feest, Carnaval, Liefde, Songfestival, Zomer, Kerst



BIJLAGE 2 BEWEEGPROGRAMMA'S MOOFIE KIDS PROFESSIONAL (NL)

Programma 1:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 1K

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 83K Peddelen op muziek met 1 peddel rechts en links
Oefening 221K Stappen op muziek en met 1 arm schouderdraai vw-aw (li EN re)
Oefening 32K Polsen gelijktijdig voor- en achterwaarts draaien op muziek
Oefening 131K Armen en benen op muziek buigen en strekken
Oefening 49K Spierballen trainen op muziek handen breed
Oefening 128K Stappen op muziek en fanfare lopen met wissel hand

Programma 2:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend 2KHN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 12HN Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
Oefening 133HN Been strekken op muziek en voet aanraken met de stok zittend
Oefening 25HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Draaiing romp li-re op muziek
Oefening 126HN Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 70-1HN Kanoën op muziek achterwaarts
Oefening 188HN Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li of re) op muziek

Programma 3:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 3K

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 80-2K Gordijn openzwaaien 1 arm links of rechts op muziek
Oefening 183K Stappen en draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
Oefening 68K Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 212K Stappen en roeren met 1 arm (li of re) op muziek
Oefening 95-1K Reiken naar plafond op muziek 1 arm met wissel hand
Oefening 124K Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd

Programma 4:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 4KHN

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 58HN Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen br
Oefening 125HN Stappen op muziek met de benen, armen voorwaarts strekken en buigen
Oefening 50HN Spierballen trainen op muziek handen smal
Oefening 129HN Stappen met benen op muziek en stok draaien als een marjorettestok
Oefening 67HN Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 203HN Stappen en sturen op een fiets op muziek

Programma 5:

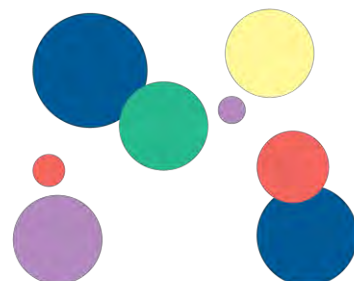
Programma naam
Muziek armen en benen zittend 5K

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 112K Deegrollen op muziek handen breed en smal
Oefening 189K Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li EN re) op muziek
Oefening 38K 1 Hand sturen op muziek rechtsom en linksom
Oefening 200K Op muziek reiken naar tenen met 1 gestrekt been
Oefening 87-1K Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 211K Stappen en Roeren 2 handen op muziek

Programma 6:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 6KHN

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 213HN Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 127HN Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buig
Oefening 197HN Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 202HN Op muziek sturen op een fiets
Oefening 215HN Op muziek met zijwirts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li of re)
Oefening 91-1HN Met 2 handen grote S tekenen op muziek



Programma 7:

Programma naam
Muziek armen zittend 3K

Positie 1 Rechtop zitten en leg mij op schoot
Oefening 68K Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 53K 1 Arm spierbal trainen op muziek, buigen en strekken, met wissel hand
Oefening 61K Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken ell
Oefening 182K Draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
Oefening 80-1K Gordijn openzwaaien links-rechts op muziek
Oefening 98K Roeren op muziek 2 handen linksom-rechtsom

Programma 8:

Programma naam
Muziek armen zittend 4KHN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 36HN Sturen op muziek rechtsom en linksom
Oefening 49HN Spierballen trainen op muziek handen breed
Oefening 79K Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek
Oefening 191HN Draaien aan groot staand wiel linksom-rechtsom op muziek
Oefening 87-1HN Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 217HN Op muziek met zijwrts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li EN re)

Programma 9:

Programma naam
Muziek armen zittend 5K

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 206K Roeren 2 handen linksom-rechtsom op muziek
Oefening 94-1K Op muziek Reiken naar plafond met 2 handen
Oefening 89-1K Met 2 handen Vierkant tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 202K Op muziek sturen op een fiets
Oefening 187K Met 1 arm draaien aan groot horizontaal wiel (li EN re) op muziek
Oefening 140K Op muziek stok achter rug overpakken

Programma 10:

Programma naam
Muziek armen zittend 6KHN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 70-1HN Kanoën op muziek achterwaarts
Oefening 59HN Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen sr
Oefening 55HN Voorwaarts strekken en buigen, Omhoog strekken en buigen op muziek
Oefening 28HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen op muziek
Oefening 20HN Zwaaien op muziek boven hoofd
Oefening 18HN Op muziek 1 Arm aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden

Programma 11:

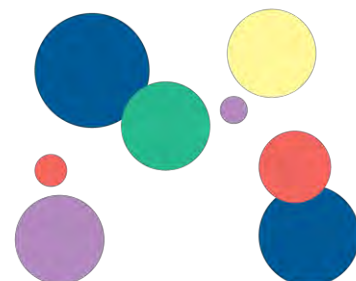
Programma naam
Muziek armen zittend 7K

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 6K 1 Arm heffen boven het hoofd en voorwaarts strekken op muziek links-rechts
Oefening 12K Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
Oefening 45K Strekken en buigen voorwaarts op muziek smal
Oefening 73K Overpakken links-rechts op muziek
Oefening 196K Met 1 arm draaien aan groot staand wiel (li EN re) op muziek
Oefening 91-1K Met 2 handen grote S tekenen op muziek

Programma 12:

Programma naam
Muziek armen zittend 8KHN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 50HN Spierballen trainen op muziek handen smal
Oefening 23HN Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken op muziek
Oefening 84K Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 66HN Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts breed
Oefening 76HN Wiegen op muziek
Oefening 138HN Op muziek Stok achter benen overpakken vanuit zitpositie



Programma 13:

Programma naam
Kinderen actief 1

Positie 6 Ga rechtop staan
Oefening 128K Stappen op muziek en fanfare lopen met wissel hand
Oefening 135 Door de knieën buigen, armen voorwaarts, staand
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 136K Door de knieën buigen op muziek, armen voorwaarts, staand
Oefening 81K Zagen Zagen op muziek 1 arm
Oefening 162K Hinkelen op muziek, stok in 1 hand
Oefening 166K Langlafsprong op muziek

Programma 14:

Programma naam
Kinderen actief 2HN

Positie 6 Ga rechtop staan
Oefening 124HN Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd
Oefening 156KHN Springen op muziek, armen vooruit strekken-buigen
Oefening 126HN Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 132HN Armen wrts strekken, op muziek knieën om en om optillen naar de stok
Oefening 161KHN Springen op muziek naar links-rechts, armen boven hoofd
Oefening 79K Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek

Programma 15:

Programma naam
Kinderen actief 3

Positie 6 Ga rechtop staan
Oefening 125K Stappen op muziek met de benen, armen voorwaarts strekken en buigen
Oefening 158K Sprong met armen boven hoofd, 10x
Oefening 152K Springen op muziek, knieën om en om naar de stok
Oefening 61K Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken ell
Oefening 154K Springen en twisten op de plaats op muziek, armen links-rechts
Oefening 71K Kanoën op muziek voorwaarts en achterwaarts

Programma 16:

Programma naam
Kinderen actief 4HN

Positie 6 Ga rechtop staan
Oefening 129HN Stappen met benen op muziek en stok draaien als een marjorettestok
Oefening 159KHN Hamstring curl op muziek met sprong, armen vw-aw
Oefening 67HN Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 213HN Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 155KHN Springen en twisten naar links-rechts op muziek, armen links-rechts
Oefening 183HN Stappen en draaien aan groot horizontaal wiel op muziek

Programma 17:

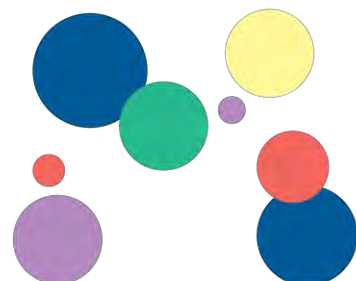
Programma naam
Kinderen actief 5

Oefening 160K Springen naar voren en achteren op muziek
Oefening 68K Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 197K Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 83K Peddelen op muziek met 1 peddel rechts en links
Oefening 164K Jumping Jacks, armen omhoog strekken en buigen
Oefening 203K Stappen en sturen op een fiets op muziek

Programma 18:

Programma naam
Kinderen actief 6HN

Positie 6 Ga rechtop staan
Oefening 127HN Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buig
Oefening 167KHN Gesprongen squats op muziek
Oefening 20HN Zwaaien op muziek boven hoofd
Oefening 218HN Stappen op muziek en met 1 arm schouderdraai vw-aw (li of re)
Oefening 165KHN Springen links-rechts op 1 been op muziek
Oefening 211HN Stappen en Roeren 2 handen op muziek



Programma 19:

Programma naam
Cognitie en coordinatie 1KHN

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 104 Met 1 hand gekleurd vlak aanraken random met geluiden
Oefening 106HN Met rechts op muziek gekleurd vlak aanraken random
Oefening 112HN Deegrollen op muziek handen breed en smal
Oefening 115 Lampjes glijdend volgen met 1 hand
Oefening 84K Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 96 Knippen en reactie- Stok door hand laten glijden

Programma 20:

Programma naam
Cognitie en coordinatie 2K

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 73K Overpakken links-rechts op muziek
Oefening 108 Met beide handen gelijktijdig gekleurde vlakken aanraken
Oefening 124K Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd
Oefening 120 Lampjes glijdend volgen omhoog-omlaag links en rechts
Oefening 122-1 Met 1 hand gekleurde vlakken vastpakken met geluiden links en rechts
Oefening 39K Draaien als een marjorettestok met twee handen op muziek

Programma 21:

Programma naam
Programma 3KHN tweetallen

Oefening 170HN Roeien smal op muziek in tweetallen voorwaarts en achterwaarts
Oefening 220HN In tweetallen draaien aan groot staand wiel op muziek
Oefening 173HN Polsen breed vw- en aw draaien op muziek in tweetallen
Oefening 180K Roeren op muziek in tweetallen

Programma 22:

Programma naam
Programma 4K tweetallen

Oefening 176K Strek en buig breed vw op muziek in tweetallen
Oefening 204K Sturen op een fiets op muziek in tweetallen
Oefening 179K Aw roteren omhoog, vw roteren naar beneden op muziek smal in tweetallen
Oefening 219K In tweetallen draaien aan groot horizontaal wiel op muziek

Programma 23:

Programma naam
Energizer 3KHN

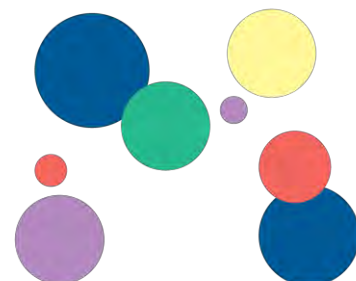
Oefening 166KHN Langlaufsprong op muziek
Oefening 153KHN Springen op muziek, knieën 1 voor 1 heffen, armen hoog-laag

Programma 24:

Programma naam
Energizer 7K

Oefening 163K Jumping Jacks, armen vooruit strekken en buigen
Oefening 167K Gesprongen squats op muziek

Specials: Feest, Carnaval, Liefde, Songfestival, Zomer, Kerst



BIJLAGE 3 BEWEGPROGRAMMA'S MOOFIE CARE VLAAMS PROFESSIONAL (BE)

Programma 1:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 1V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 83V Peddelen op muziek met 1 peddel rechts en links
Oefening 221V Stappen op muziek en met 1 arm schouderdraai vw-aw (li EN re)
Oefening 32V Polsen gelijktijdig voor- en achterwaarts draaien op muziek
Oefening 131V Armen en benen op muziek buigen en strekken
Oefening 49V Spierballen trainen op muziek handen breed
Oefening 128V Stappen op muziek en fanfare lopen met wissel hand

Programma 2:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend 2V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 12V Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
Oefening 133V Been strekken op muziek en voet aanraken met de stok zittend
Oefening 25V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Draaiing romp li-re op muziek
Oefening 126V Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 70-1V Kanoën op muziek achterwaarts
Oefening 188V Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li of re) op muziek

Programma 3:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 3V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 80-2V Gordijn openzwaaien 1 arm links of rechts op muziek
Oefening 183V Stappen en draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
Oefening 68V Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
Oefening 212V Stappen en roeren met 1 arm (li of re) op muziek
Oefening 95-1V Reiken naar plafond op muziek 1 arm met wissel hand
Oefening 124V Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd

Programma 4:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 4V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 58V Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen breed
Oefening 125V Stappen op muziek met de benen, armen voorwaarts strekken en buigen
Oefening 50V Spierballen trainen op muziek handen smal
Oefening 129V Stappen met benen op muziek en stok draaien als een marjorettestok
Oefening 67V Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 203V Stappen en sturen op een fiets op muziek

Programma 5:

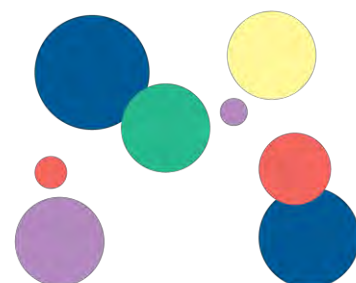
Programma naam
Muziek armen en benen zittend 5V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 112V Deegrollen op muziek handen breed en smal
Oefening 189V Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li EN re) op muziek
Oefening 38V 1 Hand sturen op muziek rechtsom en linksom
Oefening 200V Op muziek reiken naar tenen met 1 gestrekt been
Oefening 87-1V Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
Oefening 211V Stappen en Roeren 2 handen op muziek

Programma 6:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend of staand 6V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 213V Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 127V Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buigen
Oefening 197V Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 202V Op muziek sturen op een fiets
Oefening 215V Op muziek met zijwts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li of re)
Oefening 91-1V Met 2 handen grote S tekenen op muziek



Programma 7:

Programma naam
Muziek armen zittend 3V

Positie 1 Rechtop zitten en leg mij op schoot
 Oefening 68V Van voor naar achter van links naar rechts op muziek
 Oefening 53V 1 Arm spierbal trainen op muziek, buigen en strekken, met wissel hand
 Oefening 61V Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken ell
 Oefening 182V Draaien aan groot horizontaal wiel op muziek
 Oefening 80-1V Gordijn openzwaaien links-rechts op muziek
 Oefening 98V Roeren op muziek 2 handen linksom-rechtsom

Programma 8:

Programma naam
Muziek armen zittend 4V

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 36V Sturen op muziek rechtsom en linksom
 Oefening 49V Spierballen trainen op muziek handen breed
 Oefening 79V Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek
 Oefening 191V Draaien aan groot staand wiel linksom-rechtsom op muziek
 Oefening 87-1V Met 2 handen Cirkel tekenen rechtsom - linksom op muziek
 Oefening 217V Op muziek met zijwrts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li EN re)

Programma 9:

Programma naam
Muziek armen zittend 5V

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 206V Roeren 2 handen linksom-rechtsom op muziek
 Oefening 94-1V Op muziek Reiken naar plafond met 2 handen
 Oefening 89-1V Met 2 handen Vierkant tekenen rechtsom - linksom op muziek
 Oefening 202V Op muziek sturen op een fiets
 Oefening 187V Met 1 arm draaien aan groot horizontaal wiel (li EN re) op muziek
 Oefening 140V Op muziek stok achter rug overpakken

Programma 10:

Programma naam
Muziek armen zittend 6V

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 70-1V Kanoën op muziek achterwaarts
 Oefening 59V Voorwaarts strekken, op muziek armen zwieren naar rechts-links handen sma
 Oefening 55V Voorwaarts strekken en buigen, Omhoog strekken en buigen op muziek
 Oefening 28V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen op muziek
 Oefening 20V Zwaaien op muziek boven hoofd
 Oefening 18-1V Op muziek 1 Arm aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden met wissel

Programma 11:

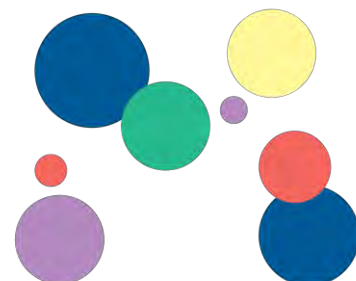
Programma naam
Muziek armen zittend 7V

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 6V 1 Arm heffen boven het hoofd en voorwaarts strekken op muziek links-rechts
 Oefening 12V Op muziek aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden
 Oefening 45V Strekken en buigen voorwaarts op muziek smal
 Oefening 73V Overpakken links-rechts op muziek
 Oefening 196V Met 1 arm draaien aan groot staand wiel (li EN re) op muziek
 Oefening 91-1V Met 2 handen grote S tekenen op muziek

Programma 12:

Programma naam
Muziek armen zittend 8V

Positie 2 Rechtop zitten
 Oefening 50V Spierballen trainen op muziek handen smal
 Oefening 23V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken op muziek
 Oefening 84V Deze vuist op deze vuist op muziek
 Oefening 66V Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts breed
 Oefening 76V Wiegen op muziek
 Oefening 138V Op muziek Stok achter benen overpakken vanuit zitpositie



Programma 13:

Programma naam
1 Arm programma 2V op muziek

Oefening 52V 1 Arm spierbal trainen op muziek, buigen en strekken
Oefening 78V Met 1 Hand Wiegen op muziek
Oefening 195V Met 1 arm draaien aan groot staand wiel (li of re) op muziek
Oefening 80-2V Gordijn openzwaaien 1 arm links of rechts op muziek
Oefening 81V Zagen Zagen op muziek 1 arm
Oefening 208V Roeren met 1 arm (li of re) op muziek

Programma 14:

Programma naam
Bovenlichaam zittend 4V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 80 Gordijn openzwaaien links-rechts
Oefening 61V Armen buigen, op muziek stok voor borst zwieren door om en om strekken ell
Oefening 66V Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts breed
Oefening 91 Met 2 handen grote S tekenen
Oefening 25V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Draaiing romp li-re op muziek
Oefening 55V Voorwaarts strekken en buigen, Omhoog strekken en buigen op muziek

Programma 15:

Programma naam
Muziek armen en benen zittend en staand 1V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 188V Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 79V Hoofd Schouders Knie en Teen op muziek
Oefening 127V Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buiger
Oefening 132V Armen vrts strekken, op muziek knieën om en om optillen naar de stok
Oefening 210V Roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 142V Opstaan uit stoel en weer zitten op muziek

Programma 16:

Programma naam
Cognitie en coördinatie 1V

Oefening 104 Met 1 hand gekleurd vlak aanraken random met geluiden
Oefening 106V Met rechts op muziek gekleurd vlak aanraken random
Oefening 112V Deegrollen op muziek handen breed en smal
Oefening 115 Lampjes glijdend volgen met 1 hand
Oefening 84V Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 96 Knijpen en reactie- Stok door hand laten glijden

Programma 17:

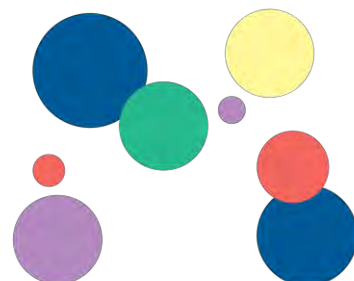
Programma naam
Cognitie en coördinatie 2V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 73V Overpakken links-rechts op muziek
Oefening 108 Met beide handen gelijktijdig gekleurde vlakken aanraken
Oefening 124V Stappen op muziek met benen, armen zwaaien boven hoofd
Oefening 120 Lampjes glijdend volgen omhoog-omlaag links en rechts
Oefening 122-1 Met 1 hand gekleurde vlakken vastpakken met geluiden links en rechts
Oefening 39V Draaien als een marjorettestok met twee handen op muziek

Programma 18:

Programma naam
Beweegsensor aan Programma 1V armen en benen

Oefening 6V Beweegsensor
Oefening 20V Beweegsensor
Oefening 67V Beweegsensor
Oefening 91-1V Beweegsensor
Oefening 129V Beweegsensor
Oefening 192V Beweegsensor
Oefening 213V Beweegsensor



Programma 19:

Programma naam
Programma 3V tweetallen

Oefening 170V Roeien smal op muziek in tweetallen voorwaarts en achterwaarts
Oefening 220V In tweetallen draaien aan groot staand wiel op muziek
Oefening 173V Polsen breed vw- en aw draaien op muziek in tweetallen
Oefening 180V Roeren op muziek in tweetallen

Programma 20:

Programma naam
Programma 4V tweetallen

Oefening 176V Strek en buig breed vw op muziek in tweetallen
Oefening 204V Sturen op een fiets op muziek in tweetallen
Oefening 179V Aw roteren omhoog, vw roteren naar beneden op muziek smal in tweetallen
Oefening 219V In tweetallen draaien aan groot horizontaal wiel op muziek

Programma 21:

Programma naam
Armen zittend 5V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 18-1V Op muziek 1 Arm aw rotaties omhoog, vw rotaties naar beneden met wissel
Oefening 102 Voorover buigen en stok oppakken vanuit zitpositie
Oefening 3V Heffen boven het hoofd en voorwaarts strekken op muziek
Oefening 93 Met 2 handen naam schrijven in de lucht
Oefening 84V Deze vuist op deze vuist op muziek
Oefening 215V Op muziek met zijwrts gestrekte arm 1 schouder draaien vw-aw (li of re)

Programma 22:

Programma naam
Armen zittend 6V

Positie 2 Rechtop zitten
Oefening 67V Roeien op muziek voorwaarts en achterwaarts smal
Oefening 22 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken 5x
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 23V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Armen voorwaarts strekken op muziek
Oefening 39V Draaien als een marjorettestok met twee handen op muziek
Oefening 30 Stok over lichaam van beneden naar boven laten glijden 2x
Oefening 90-1V Met 1 hand grote S tekenen op muziek (li of re)

Programma 23:

Programma naam
Armen en benen zittend of staand 2V

Positie 3 Deze oefening kun je zittend of staand doen
Oefening 213V Stappen en roeren met 1 arm (li EN re) op muziek
Oefening 27 Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen li-re
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 28V Heffen boven hoofd, Stok in nek, Romp zijwaarts buigen op muziek
Oefening 197V Stappen en 1 arm groot staand wiel draaien (li of re) op muziek
Oefening 1 Heffen boven het hoofd 5x
Oefening 127V Stappen op muziek met benen, armen voor- en opwaarts strekken en buiger

Programma 24:

Programma naam
Armen en benen zittend 3V

Oefening 130 Benen om en om heffen en aantikken met horizontale stok, zittend
Oefening 34V Wringen op muziek, Polsen tegengesteld voor- en achterwaarts draaien
Oefening 97 Roeren 2 handen linksom-rechtsom
Tekst 3 We doen deze oefening nog een keer op muziek
Oefening 98V Roeren op muziek 2 handen linksom-rechtsom
Oefening 126V Stappen op muziek met benen, armen boven hoofd strekken en buigen
Oefening 189V Stappen en 1 arm groot horizontaal wiel draaien (li EN re) op muziek

Specials: Feest, Carnaval, Liefde, Songfestival, Zomer, Kerst

