

21 februari 2018

Henri Klijnstra

Stage CAsus-boek SPort en Ontspanningscentrum Kortezwaag

Inhoudsopgave

[Inhoud casus-boek 2](#_Toc481262889)

[Casus 1. 3](#_Toc481262890)

[Casus 2. 4](#_Toc481262891)

[Casus 3. 5](#_Toc481262892)

[Casus 4. 6](#_Toc481262893)

[Casus 5. 7](#_Toc481262894)

[Casus 6. 8](#_Toc481262895)

[Casus 7. 9](#_Toc481262896)

[Casus 8. 10](#_Toc481262897)

[Foutenanalyse 1. 11](#_Toc481262898)

[Foutenanalyse 2. 12](#_Toc481262899)

## Inhoud casus-boek

**Bedoeling casus-boek:**

Het casus-boek is ontworpen voor stages die worden uitgevoerd bij sport en ontspanningscentrum Kortezwaag te Gorredijk. Tijdens het uitvoeren van de stage in de fitnessbranche is het belangrijk om een indruk te krijgen waarom en hoe een beweegprogramma wordt opgesteld. In het casus-boek zijn allemaal situaties uitgewerkt waar de stagiair een beweegprogramma voor moet opstellen. Het is belangrijk dat een fitnesstrainer kan onderbouwen waarom een schema opgesteld is en de manier waarom het beweegprogramma inhoudelijk op de desbetreffende manier is ingevuld. Het verantwoorden van het schema komt ook terug in het boek als opdracht.

**Waar bestaat het boek uit:**

Het casus-boek bestaat uit tien casussen waarvoor een beweegprogramma moet worden opgesteld. Naast het opstellen van het beweegprogramma wordt er ruimte gegeven voor het verantwoorden van het programma. Naast het opstellen en verantwoorden komt er in het einde van het boek nog een foutenanalyse aan bod. Het doel van de foutenanalyse is het opsporen van fouten in het beweegprogramma dat is opgesteld voor de cliënt die staat beschreven.

**Hoe werkt het boek:**

Bij het maken van de casus opdrachten is het de bedoeling dat eerst de beschrijving gelezen wordt. Na het lezen van de beginsituatie dient er een plan te worden opgesteld. Na het opstellen van het plan wordt er een beweegplan opgesteld die verantwoord wordt in de onderstaande ruimte.

Bij het maken van de foutenanalyse opdrachten is het de bedoeling dat eerst de beschrijving gelezen wordt. Na het lezen van de beschrijving wordt het beweegplan bestudeert en worden fouten op dergelijke opvallende dingen genoteerd in het onderstaande vak. Niet alleen het noteren van de fouten, maar ook het noteren van hoe het wel moet is van belang.

## Casus 1.

**Beschrijving cliënt:**

*Jan de Jong is 45 jaar oud en is werkzaam als stukadoor. Doordat Jan doordeweeks zwaar werk doet heeft Jan last van zijn onderrug. Na het werk en in het weekend drinkt Jan graag een biertje met collega’s en zijn vrienden. Jan heeft in het verleden niet aan sport gedaan en zal hierdoor niet erg belastbaar zijn. Jan heeft tweemaal per week de tijd om te sporten en wil graag een schema met een duur van maximaal één uur en dertig minuten.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 1. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 1. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 2.

**Beschrijving cliënt:**

*Claudia de Vries is een vrouw van 25 jaar en wil er graag goed uitzien de komende zomer. Claudia is een vrouw van één meter en zeventig centimeter lang. Tijdens de intake weegt Claudia 80 kilogram. Het doel van Claudia is afvallen en werken aan: buik, billen en benen. In het verleden heeft Claudia al eens eerder gefitnesst en momenteel beoefend ze eens per twee weken bootcamp bij de collega in het sportcentrum. Claudia wil graag driemaal per week in de fitness aan de slag met een training van maximaal een uur lang.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 2. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 3.

**Beschrijving cliënt:**

Dennis de Haan is een jongen van 22 jaar en houdt van een gespierd uiterlijk. Dennis is werkzaam bij een distributiecentrum en heeft werkdagen van acht tot vijf. Na het werk wil Dennis aansluitend aan zijn werk sporten. Dennis heeft de intentie om vier keer per week te sporten. Nu is het aan de fitnesstrainer om de juiste manier van training te kiezen voor hem. Dennis heeft als doel het vergroten van spiermassa. In het verleden heeft Dennis al eerder gefitnesst maar werd er een te lang schema gemaakt. Dennis wil viermaal sporten met een maximale duur van één uur per training. Naast het vergroten van spiermassa is Dennis erg beperkt in zijn range of motion van art. Humeri.

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 3. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 4.

**Beschrijving cliënt:**

*Pieter de Groot is een man van 32 jaar die zich naast zijn werk graag bezig houdt met hardlopen. Nu het winter wordt wil Pieter graag naar binnen toe om te trainen. Pieter heeft als doel het verleggen van zijn anaerobe drempel. Pieter wil per week driemaal trainen. Pieter heeft niet als enige doel het verleggen van zijn anaerobe drempel. Naast het verleggen wil Pieter werken aan zijn blessure. Pieter heeft twee jaar geleden een scheenbeenvliesontsteking gehad en wil dit preventief graag voorkomen voor in de toekomst. De training die Pieter zoekt duurt maximaal anderhalf uur.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 4. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 5.

**Beschrijving cliënt:**

*Patricia de Jong is een vrouw van 54 jaar. Patricia is een vrouw die net is overgestapt van sportschool en komt voor een intake. Patricia kreeg bij de andere sportschool niet de begeleiding die verwacht werd. Patricia is een vrouw die graag losse oefeningen doet, maar vindt het moeilijk haar bekken te kantelen en haar onderrug vlak te houden. Patricia heeft als doel haar algehele kracht en conditie te verbeteren. Patricia heeft in het verleden een runners knee gehad en wil hier als laatste doel mee aan de slag. Patricia wil per week driemaal sporten met een duur van maximaal anderhalf uur.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 5. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 6.

**Beschrijving cliënt:**

*Simon van der Heide is een man van 37 jaar en is doorgestuurd vanuit de fysio naar de sportschool. Simon is doorgestuurd vanwege een tennisarm aan de rechterzijde. Simon is werkzaam op kantoor en heeft hierbij zijn arm nodig. Nu hij last heeft van deze arm wordt er maar beperkt gewerkt. Na het aanmelden bij de sportschool wil hij een schema voor tweemaal per week met een duur van een uur en een kwartier. Naast het herstel van de blessure wil Simon zijn aerobe vermogen vergroten omdat er op lange termijn een doelstelling staat om de Elfstedentocht te fietsen.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 6. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 7.

**Beschrijving cliënt:**

*Piet Kramer is een fanatieke krachtsporter van 27 jaar oud. Piet traint al jaren lang in de fitness met beweegprogramma’s van een fitnesstrainer. Piet heeft als droom om altijd nog een keer honderd kilo te kunnen bankdrukken en honderdvijftig kilo te kunnen deadliften. Piet heeft niet als doel om deze kilo’s vaak te kunnen uitvoeren. Het gaat Piet erom dat hij sterker wordt en zijn kracht vooruit gaat waardoor hij sowieso eenmaal deze gewichten kan uitvoeren. Piet traint vijfmaal per week en heeft per training drie kwartier de tijd.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 7. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Casus 8.

**Beschrijving cliënt:**

*Esmee Bosma is een vrouw van 57 jaar die met een blessure de sportschool binnen is gekomen. Esmee Bosma heeft vijf jaar geleden een lage rug hernia gehad ter hoogte van L2 en L3. Na het ontdekken van de hernia is deze operatief verholpen en heeft ze van het ziekenhuis het advies meegekregen om haar mobiliteit en stabiliteit in de lage rug te verbeteren. Esmee is een vrouw die moeite heeft met de uitvoering van losse oefeningen. Esmee wil per week driemaal sporten en heeft per training anderhalf uur de tijd. Na het verkrijgen van de hernia heeft Esmee weinig lichamelijke beweging gehad en is daardoor aanzienlijk aangekomen in gewicht. Nu wil Esmee als tweede doel ook wat kilo’s kwijt raken.*

Stel hieronder een passende beweegprogramma aan de hand van casus 2. op:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT | 1 | 2 |
| Warming up |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma casus 8. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Foutenanalyse 1.

**Beschrijving cliënt:**

*Joke ten Hage is een vrouw van 63 jaar en komt in de sportschool vanwege lage rug klachten en een zwakke core stability. Joke wil tweemaal per week werken aan de bovenstaande doelen. Joke heeft echter nog wel moeite met het uitvoeren van moeilijke losse oefeningen. Naast de bovenstaande doelen wil Joke werken aan haar krachtuithoudingsvermogen. De duur van haar programma is maximaal anderhalf uur.*

**Het beweegprogramma:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT |
| Warming up | Bike  | 8 min |  |  |
| *Core Stability* | Plank steunend met ellebogen op swissball | 3 x 30 sec |  |  |
|  | Weighted side plank met dumbell | 2 x 30 sec |  |  |
| *Kracht* | Barbell back squat | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | T-bar row | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Chest press small (5) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Barbell hipthruster | 3 x 10 | 45” | 1-2-2 |
|  | Close grip pull down (16) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Shoulder press (4) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Barbell deadlift | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
| Buikspieren | Knee raises (26) | 3 x 15 | 45” |  |
|  | Decline crunch | 3 x 15 |  |  |
|  | Barbell landmines (kleine stang 14 KG) | 3 x 20 (10-10) | 45” |  |

**Opmerking ruimte:**

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma foutenanalyse 1. |
| ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Foutenanalyse 2.

**Beschrijving cliënt:**

*Bert van der Dam is een man van 34 jaar en komt met een voorwijzing van de fysio naar de sportschool toe. De fysiotherapeut heeft hem mee gegeven dat hij zijn m.m. Hamstrings en rotary cuff spieren moet gaan versterken. Bert heeft het advies opgevolgd en wil naast deze twee doelen wel wat kilo’s kwijt raken. Bert wil driemaal per week een schema afwerken met een maximale duur van een uur en een kwartier.*

**Het beweegprogramma:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SPIERGROEP  | NAAM/OEFENING | Reps en sets  | Rust | TUT |
| Warming up | Bike  | 8 min |  |  |
| *Core Stability* | Rechte plank op swissball | 3 x 20 sec | 20” |  |
|  | Pelvic lift op swissball | 2 x 30 sec | 20” |  |
| *Kracht* | Reverse grip pull down (16) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Peck deck press plat (26) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Push press met kleine barbell | 3 x 12 | 45” | 1-2-2 |
|  | Back extension (24) (e.v.t. met schijf) | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
|  | Leg curl stand | 3 x 12 | 45” | 1-0-2 |
| Cardio | Roeien | 8 minuten |  |  |
| Buikspieren | Swissball crunch | 3 x 15 | 45” |  |
|  | Cable rotary zittend (17) | 3 x 20 (10-10) | 45” |  |

**Opmerking ruimte:**

|  |
| --- |
| Verantwoording beweegprogramma foutenanalyse 2. |
| ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

## Extra schrijfruimte.

|  |
| --- |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |

|  |
| --- |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |

|  |
| --- |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |
| Onderdeel waarvoor schrijfruimte wordt gebruikt: …………………………………………………………………….. |
| ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....................…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................... |