

VALLEN ZONDER ZORGEN



Tervuren
verrassend veelzijdig

Deze syllabus is gebaseerd op het programma Vallen Zonder Zorgen, valinitiatie voor de actieve 55-plusser van de Vlaamse Judo Federatie.



Beste,

Gedurende 8 weken hebben we je "vallen zonder zorgen" voorgesteld en "tips & tricks" meegegeven om bij val de schade zo klein mogelijk te houden.

We hebben je ook verteld dat "valpreventie" (passieve en actieve) het allerbelangrijkste is om vallen te voorkomen.

Daarom hebben we in onze lessen veel aandacht besteed aan "kern-stabiliteit"-oefeningen.

Deze oefeningen trainen de dieperliggende buik- en rugspieren die de ruggengraat, het bekken en de schouders met elkaar verbinden.

Een goede "kern-stabiliteit" is de garantie voor beter en veiliger functioneren van "ons ouder wordende" lichaam.

Hoe beter deze spieren getraind zijn, hoe beter het lichaam gaat presteren. Helaas geldt dit ook vice-versa. Hoe minder deze kernspieren getraind zijn, hoe kwetsbaarder je lichaam wordt.

De oefeningen die we gedaan hebben, zijn eenvoudig thuis te oefenen en efficiënt. De enige voorwaarde: je moet ze 3 tot 4 keer per week herhalen.

Naast het trainen van de kernspieren, is het uiteraard van belang om te blijven bewegen, alleen, maar liefst met anderen (turnen, fietsen, wandelen, tuinieren, dansen....)

"Beweeg met dat lijf" zingt Raymond van het Groenewoud terecht.

Geef toe, fit en veilig ouder worden is toch heel wat leuker dan "klassiek ouder worden", niet alleen voor jezelf, maar voor iedereen die je dierbaar is.

We bieden je dan ook heel graag deze syllabus aan waarin de oefeningen als valpreventie en tips & tricks bij het vallen beschreven worden. Veel succes !











Chris Hermans,
Victor Vandesande,
Peter Eckstein,

Mario Van Rossum,
Schepen voor sport
Tervuren




Lesgevers vallen zonder zorgen.

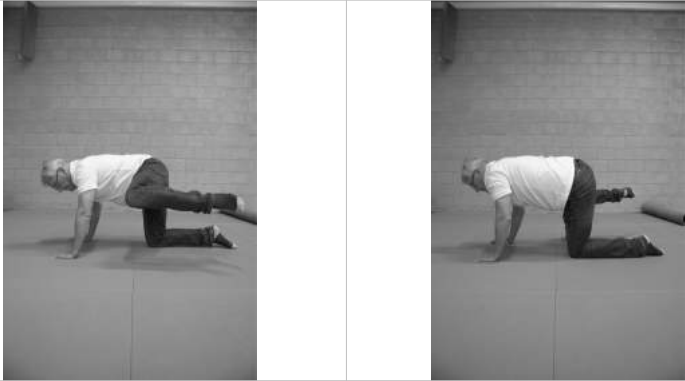



Judoclub Tervuren










Opwarming




			<p>Buig vanuit startpositie het hoofd naar linkersleutelbeen. Keer terug en herhaal naar rechts. (x 10)</p>
			<p>Schouder afwisselend voorwaarts en achterwaarts draaien. (x 10)</p>
			<p>Handen in zij, heup draaien naar links en naar rechts. (hoelahoep) (x 10)</p>
			<p>Handen op knieën, draaien naar links en rechts, de voeten op schouderbreedte. (x 10)</p>
			<p>Pols en elleboog. Linkerhand neemt rechter-elleboog/pols, soepel draaien en dan wisselen. (x 10)</p>









		<p>Kat-positie Handen- en knieën-steun. Langzaam uitademen en rug krommen naar boven. Terugkeren en holle rug maken (x 10)</p>
		<p>Superman Handen- en knieën-stand Linkerarm + rechterbeen horizontaal strekken Afwisselend met rechterarm en linkerbeen. (x 10)</p>
		<p>Beer-houding Handen- en knieën-stand. Breng linkerarm en linkerbeen omhoog, zoek evenwicht en hou tien tellen vol. Wissel af met rechterarm en rechterbeen. (x 10)</p>
		<p>Handen- en knieën-stand. Met rechterarm zover mogelijk onder lichaam naar linkerkant draaien. Idem met linkerarm naar rechterkant. (x 10)</p>
		<p>Rugligging met armen op 180° Knieën gebogen en voeten op de grond. Knieën zo ver mogelijk naar beneden drukken, afwisselend links en rechts. (x 10)</p>







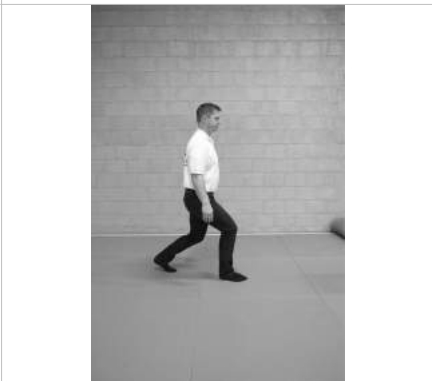
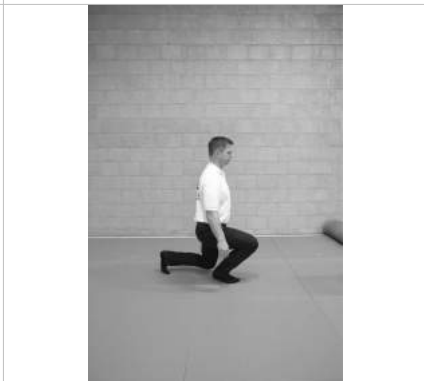
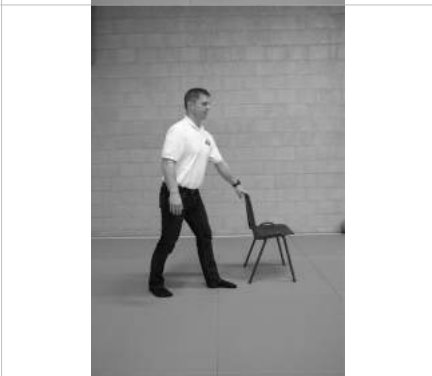

		<p>Rugligging, benen gestrekt, armen loodrecht naar boven brengen t.o.v. de romp. Armen langzaam naar rechts draaien en proberen de vloer te raken. Benen op de grond houden (15 sec)</p>
		<p>Idem, de armen naar links draaien</p>








	<p>Hondenstand Handen- en knieën-steun, rug recht. Het linkerbeen langzaam zijwaarts heffen en langzaam laten zakken. Idem met het rechterbeen (x 10)</p>
	<p>Brug Rugpositie, benen geplooid en voeten op de grond. Zitvlak heffen en één lijn vormen met de romp. (10 tellen houden)</p>
	<p>Brugvariante Idem als vorige maar een been gestrekt in het verlengde van het lichaam. (10 tellen houden)</p>
	<p>Op rechterkant liggen, linkerbeen gestrekt heffen en laten zakken. Vervolgens wisselen met andere been. (x 10)</p>

		<p>Rugligging Benen gebogen en voeten op de grond. Schouders heffen en terug. Lenden blijven op de grond. (x 10)</p>
		<p>Variante 1: handen in de nek, benen 90 °, schouders heffen en met ellebogen knieën raken. Lenden blijven op de grond (x 10)</p>
		<p>Variante 2: idem als vorige maar met linkerelleboog linkerknie raken. Lenden blijven op de grond. (x 10)</p>
		<p>De plank Op voorarmen en tenen steunen, plank vormen. Lichaam naar boven brengen. (10 sec volhouden of meer)</p>
		<p>variante: op knieën en voorarmen steunen</p>

		<p>Zijwaartse plank Op zij liggen steunend op rechtersarm. Opdrukken en houden (10 sec of meer), daarna herhalen op de andere zijde</p>
		<p>Schuine plank Armen- en voetensteun, handen onder de schouders (10 sec houden of meer)</p>

		<p>Pompen Handen- en voetensteun Door armen buigen volgens eigen kunnen (10 x of meer)</p>
		<p>Variante 1: pompen met knieën op de grond (10 x of meer)</p>
		<p>Variante 2: pompen met handen tegen een muur, voeten van de muur verwijderd. Afstand van de voeten geleidelijk vergroten. (10 x of meer)</p>
		<p>Armen gestrekt, handen wijds open en daarna vuisten dicht (10 x of meer)</p>

		<p>Squat Rechtop staan, armen voorwaarts gestrekt, voeten op heupbreedte. Rug rechthouden en door benen zakken (max 90 °) en terug recht komen. (x 10)</p>
		<p>Variante 1: op een stoel zitten, voeten op heupbreedte, rechtstaan en weer zitten. Niet met de handen op knieën steunen. (x 10)</p>
		<p>Variante 2: stoel verder verwijderen, knieën plooiën tot je de stoel bereikt. Zitvlak naar achter en recht komen (x 10)</p>
		<p>Lunge Rechtop staan, voeten op heupbreedte, grote stap voorwaarts, achterste knie buigen tot 90 °, de grond niet raken. (x 10)</p>
		<p>variant: met een stoel als steun de lunge herhalen</p>

		<p>Valoefening Achterwaartse val (uitschuiven) Door de knieën buigen, rolbeweging maken, kin tegen de borst aandrukken en afkloppen met gestrekte armen 45 ° van het lichaam</p>
		
		<p>Voorwaartse val (struikelen) Door de knieën zakken, met de onderarmen op de grond terecht komen, met het hoofd gedraaid naar links of rechts. Ellebogen best op schouderbreedte</p>
		
<p>Opmerking: Deze valtechnieken kan je op je bed oefenen.</p>		

