

**OPLEIDING LESGEVER 'VALLEN ZONDER ZORGEN' – veilig leren vallen voor de actieve 55 plusser.
STANDAARD VALINITIATIE LES : eindreflex aanleren bij struikelen en uitglijden.**

VOOR ALLEN.
De opwarmingsoefeningen staan hier in functie van de val oefeningen straks, maar hebben ook een op zichzelf staande 'waarde'. Alle 'onderdelen' van de valinitiatieles stimuleren immers de fysieke fitheid van de sportelaar.
De opwarming bestaat uit klassieke lenigheids - én evenwichtsoefeningen. Deze (of soortgelijke) oefeningen zou men dagelijks moeten herhalen. Lenigheid is zelfs een eigenschap die vaak té weinig aandacht krijgt en naast behoud van spierkracht een cruciale eigenschap is in het tegengaan van het verouderingsproces. Lenigheidsoefeningen vergroten immers de bewegingsamplitudes van de gewrichten.

OEFENINGEN voor de GEWRICHTEN van HOOFD tot TEEN

OPWARMING 10'


	OEFENINGEN	TRAINERSHOEKJE
NEK	<ul style="list-style-type: none"> - Hoofd L + R draaien - L + R knikken - Ja én omhoog kijken 	<p>Meestal zal je de mensen niet kennen. Stel je dan best voor en licht de les even toe. Zeg dat ze tussen door mogen drinken, rusten en dat ze niet verplicht zijn 'alles' te doen als men denkt dit niet aan te kunnen. Zij weten zelf best wat ze fysiek nog kunnen of niet. Niets aan hun 'outfit' zegt iets over hun sportieve mogelijkheden. Een groep kan zeer heterogeen zijn, van stramme 60'ers tot superfitte 70'ers ! Bouw de les geleidelijk aan op. Doe de oefeningen zelf voor en mee.</p> <p>De hier voorgestelde oefeningen zijn een 'greep uit'. Ze zijn eenvoudig uit te voeren maar toch belangrijk voor de algemene lenigheid. Lenigheid is iets waaraan over het algemeen té weinig aandacht wordt geschonken. Geef mensen de raad deze oefeningen thuis ook te doen. Veel bewegingen kan je perfect integreren in je dagelijks bewegingspatroon. Men spreekt dan van 'lifestyle integrated functional exercise'-programs!</p> <p>Eindig deze reeks steeds met een gewone kniebuiging en hurken. Hier kan je goed observeren hoe lenig de deelnemers zijn. Tegelijk kan je sommigen al aanraden dit extra te oefenen. Je zal mensen tegen komen die zich niet bewust zijn van het feit dat ze zo stijf zijn geworden. Laat sommigen eventueel steun nemen aan een muur, tafel. Veiligheid primeert! Laat van meet af aan ieder op eigen tempo werken. Maak er een ontspannen en leerrijke les van, een les die smaakt naar herhaling en/of méér. Deelnemers moeten de oefeningen zelf aanvoelen. Schenk aandacht aan het plezier van bewegen.</p> <p>De oefeningen zijn zodanig gekozen dat niemand zich zou mogen kwetsen. Indien mogelijk laat oefeningen uitvoeren in verplaatsing, accentueer grote bewegingen (tegen het 'krimpen').</p> <p>Graag verwijzen we naar de film op de website van de VJF onder 'Vallen zonder zorgen'. Elke groep is toch altijd een beetje anders, aan jou om dit zo goed mogelijk te hanteren.</p> <p>De val oefeningen komen uit het judo. Naar algemene inzichten omtrent HOE bewegingen te vertalen naar 55 plussers, is de VTS opleiding 'begeleiden van sportende senioren' een aanrader.</p>
SCHOUDER	<ul style="list-style-type: none"> - Voorwaarts én achterwaarts draaien/strekken. 	
ELLEBOOG	<ul style="list-style-type: none"> - L hand neemt R elleboog, draai met onderarm én wissel 	
POLSEN	<ul style="list-style-type: none"> - L hand neemt R pols , draai met pols én wissel 	
VINGERS	<ul style="list-style-type: none"> - Vingers openen én dichtknijpen, armen gestrekt voorwaarts, omhoog, naar u toe trekken... 	
HEUP	<ul style="list-style-type: none"> - Handen in de zij, grote draai bewegingen in beide richtingen 	
KNIEËN	<ul style="list-style-type: none"> - beide handen op knieën en draai in beide richtingen 	
VOETEN	<ul style="list-style-type: none"> - afwisselend op tenen en hielen staan. Voeten naar buiten en naar binnen kantelen. 	
KNIELEN	<ul style="list-style-type: none"> - Afwisselend Links én Rechts knielen (voeten schouderbreedte, driehoekige stevige basis) 	
HURKEN	<ul style="list-style-type: none"> - Zo diep mogelijk door beide knieën buigen én rechtstaan. 	

OPWARMING 10'

VOOR ALLEN.
Evenwichtsoefeningen zorgen ervoor dat je voor jezelf het steunvlak 'uitbreidt', waardoor je langer het 'evenwicht 'bewaart'. Evenwichtsoefeningen werken ook beenspierversterkend. Bij een val komt het zwaartepunt buiten het steunvlak te liggen. Sterkere beenspieren helpen je te 'corrigeren'. Desondanks kan je nog altijd 'vallen'. Sommige spiergroepen heb je mogelijks 'onbewust' al lang niet meer gebruikt, tijd om ze intenser te (her)gebruiken. Neem steun indien nodig en bindt de strijd aan tegen sarcopenie (verlies aan spiermassa en –kracht, eigen aan veroudering).

OEFENINGEN om het EVENWICHT te bewaren

OPWARMING 10'

	OEFENINGEN	TRAINERSHOEKJE
OP 1 BEEN STAAN 	<ul style="list-style-type: none"> - Ander been statisch even van grond - Ander been steeds hoger heffen - Gewicht verplaatsen van teen naar hiel - Ander been naar achter zo gestrekt mogelijk - Idem + schoolslagbeweging met armen zo gestrekt mogelijk - Ander been naar voor brengen - Door steunbeen 'verend' zakken - Tegen 'virtuele' bal trappen (hoeks chop) 	<p>De evenwichtsoefeningen worden in dezelfde 'geest' gegeven als de lenigheidsoefeningen.</p> <p>Afwisselend Links en rechts.</p> <p>Tijd (hoe lang staan) en hoogte (hoe hoog hef je het been) spelen géén rol, stimuleer om zichzelf te verbeteren.</p> <p>Laat eventueel steun nemen aan muur.</p> <p>Evolueer naar 'tai chi' achtige bewegingen.</p> <p>Maak deelnemers ook hier bewust van het nut van deze oefeningen in de afremming van het verouderingsproces en stimuleer hen ook dit zo veel mogelijk thuis te doen.</p>

<p>VOOR ALLEN. Het dagelijks bewegingspatroon vormt het uitgangspunt. Vandaar de beperking tot struikelen én uitglijden van op min of meer de begane grond. Het heet dat een val de resultante is van omgevingsfactoren en persoonlijke factoren. Taxeer je omgeving dan ook naar mogelijke risico's, en werk die weg. Anderzijds kan niet elke val vermeden worden. Je kan vallen buitens huis, tijdens een wandeling. De oefeningen uit deze les versterken het 'persoonlijk aandeel' in het verhaal. De val op zich is niets, maar het is het neerkomen. De impact op de bodem is bepalend voor eventueel letsel. Een 'struikeling' of een 'uitglijding' is eigenlijk een kort filmpje van 'staand' tot 'lig'. De juiste eindreflex oefenen we beginnend van op de grond (géén enkel risico voor niemand) en mits kleine tussen- in oefeningetjes 'spoelen' we de valfilm eventueel terug tot 'staand'. De juiste eindreflex leren we aan op basis van de judo valprincipes. De overtuiging is dat het judo een bijdrage te kan leveren aan fractuurpreventie. Als leermodel voor het aanleren van deze (veelal) nieuwe motorische vaardigheden baseerde ik me op het drie fasen model van Fitts en Posner.</p>				
<p>DOJO TATAMI TURNMAT SPORTHAL ZAALTJE...</p>				
<p>Persoonlijk verkiezen we om elke deelnemer op één mat te laten oefenen, eventueel gelegd op een vaste tatami. Dit 'verhoogje' helpt. Dunne tapijtjes leggen we dubbel. 'Sporthalschoeisel' mag men aanhouden. Werk met de middelen die ter beschikking zijn, maar creëer steeds een veilig klimaat. Tip: in een grote hal 'spreek je steeds tegen een wand' (akoestiek). Is er géén dikke valmat, stapel dan voldoende matten op mekaar.</p>				
<p>VALOEFENINGEN</p>				
<p>STRIUKELLEN 25'</p>				
	<p>Aanbevolen eindhouding Op beide knieën en beide onderarmen schouderbreedte op de grond. Als men struikelt moet men de onderarmen zo sturen.</p>	<p>Basisoefening Hef de romp, beide onderarmen evenwijdig (op 10 cm) met de grond en 'plof' ze gelijk neer.</p>	<p>Niveau 1 Hef de romp geleidelijk aan hoger, idem onderarmen op 20, 30, 40 cm... en 'plof' ze gelijk neer.</p>	<p>Niveau 1 Niemand wandelt met de onderarmen naar voor. Armen gestrekt naast lichaam en in de 'duik' in juiste eindpositie brengen</p>
	<p>TRAINERSHOEKJE</p>			
		<p>Het aantal herhalingen per oefening bepaal je zelf tot men het 'goed' kent. Ieder op eigen tempo, géén overbelasting. Het gebruik van de 'knie' is enkel een noodzakelijk hulpmiddel om zonder kwetsuur de moeilijkheidsgraad telkens iets te verhogen. In werkelijkheid speelt de knie géén rol. Enkel de eindpositie van de onderarmen telt bij de 'landing'. Men heeft even de tijd om de onderarmen in positie te brengen. De basisoefening is de belangrijkste. Deze moet de deelnemer in zijn hoofd prenten (cognitief). Vervolgens proberen we de 'val'- werkelijkheid vanuit verschillende posities te benaderen (associatief). Met jou kennis van valtechnieken bepaal je hoever een persoon, en/of de groep kan gaan. De val oefeningen zijn meestal totaal nieuwe bewegingsvormen voor de deelnemers!</p>		
<p>Niveau 2 Afwisselend van op L en R knie van op verschillende hoogtes wegdraaien in de 'holte' (richting steunknie)</p>	<p>Niveau 3 Van uit staande positie naar afwisselend L en R knie, idem vorige oefening.</p>			
<p>UITGLIJDEN + COOLING DOWN 25'</p>				
	<p>Aanbevolen eindhouding Komen tot een rolbeweging, beide armen kloppen gestrekt af, achterhoofd van de grond.</p>	<p>Niveau 1a Zit, beide knieën opgetrokken, handen aan de knieën, knie tegen borst. Achterwaarts rollen en terugkomen.</p>	<p>Niveau 1b Beide armen gestrekt afkloppen naast het lichaam</p>	<p>Niveau 1c Is de combinatie van 1a en 1b.</p>
	<p>TRAINERSHOEKJE</p>			
		<p>Laat de mensen niet zien hoe goed jij kan vallen. Beperk je zelf tot het tonen van alle basisbewegingen en bouw mee op. Ga niet in op de details. Té veel instructie werkt contraproductief. Bedoeling is om de impact van de val te reduceren, het is géén stijl examen. Stimuleer de deelnemers om deze oefeningen te onderhouden. Wijs op het belang van de mentale voorstelling (motorische visualisatie). De niveau 1 oefeningen zijn de belangrijkste naar resultaat én het gemakkelijkst om aan te leren en te onderhouden, zelfs op het tapijt in de huiskamer. We kozen ook bewust voor een valinitiatie zonder noemenswaardige hulpmiddelen. Forceer je niet om tot 'staand' te komen en maak de les niet langer. Niet alles kan in 1 uur. Eindig met enkele stretchoefeningen.</p>		
<p>Niveau 2 Vertrekpositie gehurkt, rest idem vorige.</p>	<p>Niveau 3 <u>Partner oefening:</u> persoon die gehurkt zit laat de gordel los. Persoon die rechtstaat laat los. <u>Rechtstaande positie:</u> vervolgens oef. niveau 2.</p>			

