

Materialen

Hieronder een overzicht van de houten obstakels als onderdeel hindernisbaan van de valpreventietraining.



Belgisch trottoir

Wiebelende en stilliggende tegels. Verschillend in hoogte en de manier waarop de tegels kantelen.



Dwarse helling

Dit hellend vlak ligt dwars op de looprichting. Op- en afritten bij inritten.



Waslijn

Constructie in de vorm van een poortje. Gebukt tussen de was door lopen.



Waslijn
Met was.



Helling en plateau
Helling op, draaien en weer helling aflopen.



Helling en plateau



Open kastje

Bal in een laag kastje leggen en overeind komen.



Wandrek

Planken met plastic bekens erop. Zo hoog mogelijk reiken naar keukenkastjes links en rechts en omgekeerd.



Wandkastje

Eén van de wandkastjes met bekers.



Wiplank

Op- en afstappen van de kantelplank met zo min mogelijk geluid.



Wiplank

Onderzijde.



Extra latjes

Obstakels voor onder de verschillende ondergronden te leggen zodat het niet mooi vlak ligt.

Obstakels

Naast de houten onderdelen wordt er ook gebruik gemaakt van verschillende andere materialen. Hieronder de andere onderdelen uit het hindernisparcours.



Evenwichtsbalk

Twee haakse bochten. De voeten moeten tijdens het lopen volledig op de strook worden geplaatst.



Verskillende ondergronden

Er kan gebruik worden gemaakt van hoog polig tapijt, landbouwplastic, vinyl en schuimrubber.



Manouvreren bij bank

Hiermee wordt een smalle doorgang nagebootst. Tussen de kegels doorlopen zonder deze om te stoten. Vervolgens wordt er een bal uit het bakje gehaald door te bukken. Er moet ook nog over de bank heen worden gestapt.



Stepping stones

Eerst het cirkelvormig traject afleggen en vervolgens de grote stepping stones allemaal gebruiken om aan de overkant te komen.



Slalom

Pionnen met een stok die krap worden neergezet.



Opstapje

Voor het onderdeel reiken.



Pirouette

Op de schijf gaan staan en 360 graden ronddraaien zonder te wankelen.



Gaan zitten en staan zonder steun

Zonder gebruik van de handen. Na het gaan zitten moet de kegel die naast de stoel staat naar de andere kant verplaatst worden.

Dubbeltaken

Een aantal voorbeelden van extra taken (dubbeltaken).



Paraplu

Een opengeklapte paraplu meedragen tijdens het hindernisparcours.



Dienblad

Met of zonder bekers als extra taak.



Tweetallen

Er wordt met tweeën een stok vastgehouden.