

Valpreventietraining CiB: Functionele training icm balanshandhaving

Het trainingsprogramma is in fases opgedeeld:

- een oefenfase
- een variatiefase
- een ADL-fase

Fase 1: Oefenfase

Gedurende deze fase kunnen deelnemers wennen aan het krijgen van training, het omgaan met de materialen en het trainen op de juiste intensiteit. Deelnemers worden geïnstrueerd om op ongeveer 80 % van het maximum te trainen met behulp van een Borgschaal. Deze schaal loopt van 6 tot 20 waarbij 6 = zeer, zeer licht en 20 zeer, zeer zwaar. De deelnemers worden gevraagd om de intensiteit van de trainingen zo af te stemmen dat men een training als redelijk zwaar tot zwaar ervaren (13 tot 17 op de Borgschaal).

In deze fase bestaan de taken uit eenvoudige, duidelijk begrensde oefeningen met een hoge graad van feedback (knowledge of results).

Fase 2: Variatiefase

Na de oefenfase wordt met de variabelen gespeeld. Er zullen verschillende situaties aangeboden worden waarin de in fase 1 geleerde en geoefende handelingen moeten worden toegepast. Ook worden taken gecombineerd. Het uitvoeren van de oefeningen wordt vanaf deze fase ook op snelheid van uitvoering geregistreerd om een extra spelelement toe te voegen.

In deze fase wordt eventueel ook wat meer aandacht besteed aan de verbetering van kracht, omdat dit een beperkende factor kan zijn in het goed uit kunnen voeren van een beweging.

Fase 3: ADL-fase

Omdat veel taken te hoogdrempelig zijn om direct vanaf het begin te kunnen uitvoeren, gaan fase 1 & 2 hieraan vooraf. In de ADL-fase worden oefenvormen gecombineerd zodat er ADL's worden getraind. In deze fase is het motorisch leermoment ook weer erg groot. Dit is de fase waar het je eigenlijk om te doen is, die de grootste functionele component bevat. Doelstellingen van de taken zullen zo dicht mogelijk bij doelstellingen uit het dagelijks leven liggen. Gedurende deze fase zullen ook zoveel mogelijk onverwachte situaties in de oefeningen worden aangeboden, daar deze situaties in het dagelijks leven juist de grootste problemen opleveren. Zo kunnen deelnemers veelvuldig dubbeltaken bij de oefeningen aangeboden krijgen en zullen de deelnemers de oefeningen door elkaar uitvoeren zodat men tijdens de oefening elkaar "in de weg loopt".

Domeinen:

- Verticaal verplaatsen
- Horizontaal verplaatsen
- Voorwerp verplaatsen
- Transfers
- Balans handhaven

Nr	Oefening	Fase	te	combineren	met de	balans	materialen
			Even wichts balk	Loopondergronden	dwarse helling	helling met plateau	wiplank
15	Opstaan vanuit handen en knieënstand en een voorwerp verplaatsen	2					
16	Opstaan vanuit lage zit en een voorwerp in de kast leggen	2	X	X	X	X	X
17	Estafette op kleine trap	2					
18	Estafette zijwaarts op kleine trap	2					
19	Estafette op kleine trap met dienblad en bidon	2					
20	Lopen op kleine trap in tweetallen met dienblad	2					
21	Gewichten verplaatsen van hoog naar laag	2					
22	Gewichten verplaatsen tussen stellingen kort op elkaar	2					
23	Snelwandelen en kratje dragen (2 minuten)	2	X	X	X	X	X
24	Slalom om stoelen en kratje dragen (2 minuten)	2	X	X	X	X	X
25	Opstaan vanaf zit op de grond met knieën gestrekt en een voorwerp in de kast leggen	2	X	X	X	X	X
26	Opstaan vanaf zit op de grond met knieën gestrekt (2 minuten)	2					
27	Estafette op grote trap	2					
28	Estafette zijwaarts op grote trap	2					
29	Halfhoog tillen en dragen (2 minuten)	2	X	X	X	X	X
30	Estafette met ring en stok	2					

Nr	Oefening	Fase	te	combineren	met de	balans	materiaal
			Even wichts balk	Loopondergronden	dwarse helling	helling met plateau	wipplank
31	Verzamelen van zandzakjes	2					
32	Over een kromme lijn balanceren	2	X	X		X	X
33	Opstaan vanuit lage zit met een dienblad in de handen	2					
36	Gewicht verplaatsen met behulp van een emmer	2	X	X	X	X	X
		ADL-fase					
37	Verzamelen van verschillende voorwerpen uit de zaal en deze in de emmer gooien	3	X	X	X	X	X
38	Grote trap lopen met 2 emmers	3					
39	Wasmand met kledingstukken verplaatsen	3	X	X	X	X	X
40	Kruislings snelwandelen met verschillende ondergronden	3		X	X	X	X
41	Opstaan vanuit lage zit en voorwerp in kast gooien	3	X	X	X	X	X
42	Voorwerp in zit vanaf de grond pakken, opstaan vanuit de stoel	3					
43	Kleine trap lopen met emmer en opstaan vanuit stoel	3					
44	Estafette met steps-parcours	3	X	X	X	X	X
45	Opstaan vanaf de grond en voorwerp hoog uit de kast pakken	3					
46	Opstaan vanaf de grond en een emmer verplaatsen	3					
47	Snelwandelen volgens een parcours (2	3					

	minuten)						
48	Gewichten verplaatsen met tas volgens een parcours	3	X	X	X	X	X
49	Opstaan vanaf de grond, lage zit en bal rollen	3					
50	Gewichten verplaatsen met behulp van verschillende tassen	3					
51	Estafette op grote trap met emmer	3					
52	Estafette met emmer over steps	3					
53	Opstaan uit stoel en pylonnen verplaatsen via steps	3					

Uitzonderingen

Uit de tabellen blijkt dat in veel gevallen de oefeningen zijn te combineren met meerdere materialen van het VVT programma. Toch zijn er een aantal uitzonderingen, waarbij de oefening maar met één balansmateriaal of zelfs helemaal geen kan worden gecombineerd. De reden daarvan wordt hieronder per oefening besproken.

Oefening 14 - Over tapijttegels stappen en een voorwerp oprapen/neerzetten

Deze oefening verlangt van de deelnemers dat ze hun voeten op de tapijttegels plaatsen. Daardoor is er geen ruimte voor andere obstakels, behalve de helling met plateau. Deze kan namelijk aan het einde van de reeks tapijttegels worden geplaatst, in plaats van de pylon.

Oefening 17 - Estafette op kleine trap

De deelnemer loopt met een voorwerp in de hand de trap op, draait zich bovenaan om en loopt de trap weer af. Hij doet dit zo snel mogelijk en geeft het voorwerp daarna aan de volgende deelnemer door. Doordat de deelnemers alleen maar trappen lopen laat deze oefening geen ruimte over voor balansmaterialen.

Oefening 30 - Estafette met ring en stok

Met behulp van een stok moeten de deelnemers de ring over de grond schuiven via een parcours. Daardoor kunnen ze niet over obstakels zoals de balansmaterialen heen.

Oefening 31 - Verzamelen van zandzakjes

De deelnemers moeten in een rechthoekig gebied zo snel mogelijk de zandzakjes verzamelen, waardoor balansmaterialen in dit gebied niet bruikbaar zijn. De wiplank kan wel worden gebruikt, op de plek tussen het rechthoekige gebied en de plek waar ze de zandzakjes naar toe moeten brengen. Er kan dan de opdracht worden gegeven dat ze eerst over de wiplank moeten lopen voordat ze een zandzakje wegleggen.

Oefening 33 - Opstaan vanuit lage zit en stoel en met dienblad in de handen

De nadruk ligt bij deze training op het oefenen van opstaan uit lage zit en opstaan uit een stoel, terwijl de deelnemer zijn handen niet kan gebruiken. Het parcours is een korte aaneenschakeling van stukjes lopen, gaan zitten, handelingen met de bidon en weer gaan staan. Daarom is het niet handig om balansmaterialen toe te voegen aan deze oefening.

Oefening 42 - Voorwerp in zit vanaf de grond pakken en opstaan vanuit een stoel

Deze oefening laat de deelnemers heen en weer lopen tussen stoelen, waarbij ze voorwerpen verplaatsen. De deelnemers mogen het voorwerp pas oppakken of neerzetten nadat ze zijn gaan zitten. Hier kan het passeren van de wiplank aan worden toegevoegd.

Oefening 49 - Opstaan vanaf de grond, lage zit en stoel en bal rollen

De deelnemers rollen tijdens de oefening een bal naar verschillende delen van de zaal, waardoor er geen ruimte is voor balansmaterialen.

Oefening 50 - gewichten verplaatsen met behulp van verschillende tassen

In deze oefening verplaatsten de deelnemers voorwerpen over een ruimte met behulp van tassen, waarbij ze tussen stoelen door slompen. Deze opstelling maakt het niet mogelijk om balansmaterialen toe te voegen.

sessie	Oefeningen
1	oefening 1-2-3-4
2	Halfhoog tillen en dragen (oefening 5)
3	2 minuten wandelen (oefening 6) slalom om stoelen (oefening 7) slalom om stoelen met dienblad (oefening 7)
4	Opstaan vanuit stoel en voorwerp verplaatsen (oef. 8) Opstaan vanuit bed en voorwerp verplaatsen (oef. 9)
5	Over step heen stappen voorwaarts (oef. 10) 1 minuut over step stappen (oef. 11) balans oefening (oef 3) Over step heen stappen zijwaarts (oef. 12)
6	Bukken en tillen vanaf de grond A (oefening 13) Bukken en tillen vanaf de grond en dragen B (oefening 13)
7	Op tapijttegels stappen (oefening 14) Op tapijttegels stappen en voorwerp op grond zetten (estafette) (oefening 14) over rechte lijn lopen in tandem (oef 3)
8	Opstaan vanuit handen en knieën stand en voorwerp verplaatsen (oef. 15) Opstaan uit stoel met voorwerp in de handen en laag wegzetten (oef. 15)
9	Een trap met enkele treden nemen in estafette (bidon in hand) (oefening 17) trap met enkele treden lopen zijwaarts (beide handen aan een leuning (oef 18) Een trap met enkele treden nemen met bidon op dienblad (oef. 19) Balansoefening

- 10 Gewichten tussen kasten verplaatsen (een hand) ((oef. 22)
Balansoefening (waslijn, gebukt tussen de was door lopen)
Gewichten tussen kasten verplaatsen (twee handen) (oef. 21)
- 11 2 minuten snelwandelen met dragen kratje (oef. 23)
slalom met emmer of kratje (oef. 24)
- 12 Opstaan vanaf de grond in zit (oef. 25)
Opstaan vanaf de grond in zit en voorwerp verplaatsen 2 minuten (oef. 26)
- 13 Een grote trap op en af lopen (oef. 27)
Een grote trap lopen zijwaarts (beide handen aan een leuning) (oef. 28)
Een grote trap lopen met bidon op dienblad (oef. 27)
- 14 2 minuten tillen en dragen halfhoog (oef. 29)
estafette met ring en stok (oefening 30)
- 15 zandzakjes verzamelen (oefening 31)
in tandemloop over lijn in bochten balanceren (oefening 32)
in tandemloop over lijn in bochten balanceren met dienblad (oefening 32)
- 16 Opstaan vanaf bed en stoel met dienblad en op step stappen (oefening 33)
Opstaan vanuit bed en voorwerp verplaatsen (oef. 36)
- 17 1 minuut voorwaarts op step stappen (oef. 4)
1 minuut zijwaarts op step stappen (oef. 34)
5 x zo hoog mogelijk opstappen (oef. 35)
aangevuld met balans oefening (stepping stones)

- 18 1 emmer tillen en dragen met een hand (oef. 36)
 2 emmers tillen en dragen (oef. 38)
 1 emmer tillen en dragen met twee handen (oef. 36)
- 19 Over tapijttegels stappen en een pylon oprapen / neerzetten
 In zit een pylon naast de stoel pakken
- 20 Opstaan stoel een voorwerp oprapen en in zit in emmer gooien (oef. 37)
 Opstaan vanaf de grond in zit en 10 voorwerpen verplaatsen (oef. 46)
- 21 Grote trap lopen in estafette (oef. 38)
 Grote trap lopen met twee emmers en elkaar passerend (oef. 38)
- 22 Wasmand met kledingstukken en zandzakjes verplaatsen (oef. 39)
 Bukken en tillen (oefening 13)
- 23 3 minuten snelwandelen en voorwerp gooien (oefening 47)
 3 minuten snelwandelen over verschillende ondergronden (oef. 47)
- 24 Opstaan uit bed, in stoel gaan zitten, zakje pakken, opstaan en gooien
 In zit een pylon naast de stoel pakken (oefening 42)
- 25 Opstaan stoel, met emmer in twee handen trap met 3 treden lopen
 Estafette met 4 x opstappen en 2 x overstappen
- 26 Voorwerpen hoog pakken met een opstapje (oefening 45)
 Opstaan vanaf grond en emmer dragen (oefening 46)
 2 minuten tillen en dragen vanaf de grond (oefening 13)

- 27 3 minuten snelwandelen volgens parcours (oefening 47)
Gewichten verplaatsen met sporttas volgens parcours (oefening 50)
- 28 Opstaan vanaf de grond, bed en stoel en een bal in een mandje rollen (oefening 49)
Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps (oefening 53)
- 29 Gewichten tussen kasten verplaatsen (oefening 22)
Gewichten op meerdere manieren dragen (sporttas, plastic krat, dienblad)
(oefening 50)
2 minuten tillen en dragen
- 30 Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps (oefening 53)
Gewichten verplaatsen met tas(oefening 50)
- 31 Opstaan vanaf bed met dienblad en parcours met stoelen lopen (oefening 33)
Opstaan vanaf de grond, een voorwerp uit de kast pakken (oefening 25)
- 32 Estafette op de trap met emmer dragen (oefening 51)
Estafette met emmer en gewichten over steps-parcours (oefening 52)
- 34 Tas dragen volgens parcours (oefening 48)
Estafette met ring en stok (oefening 30)

Voorbeelden trainingssessies:

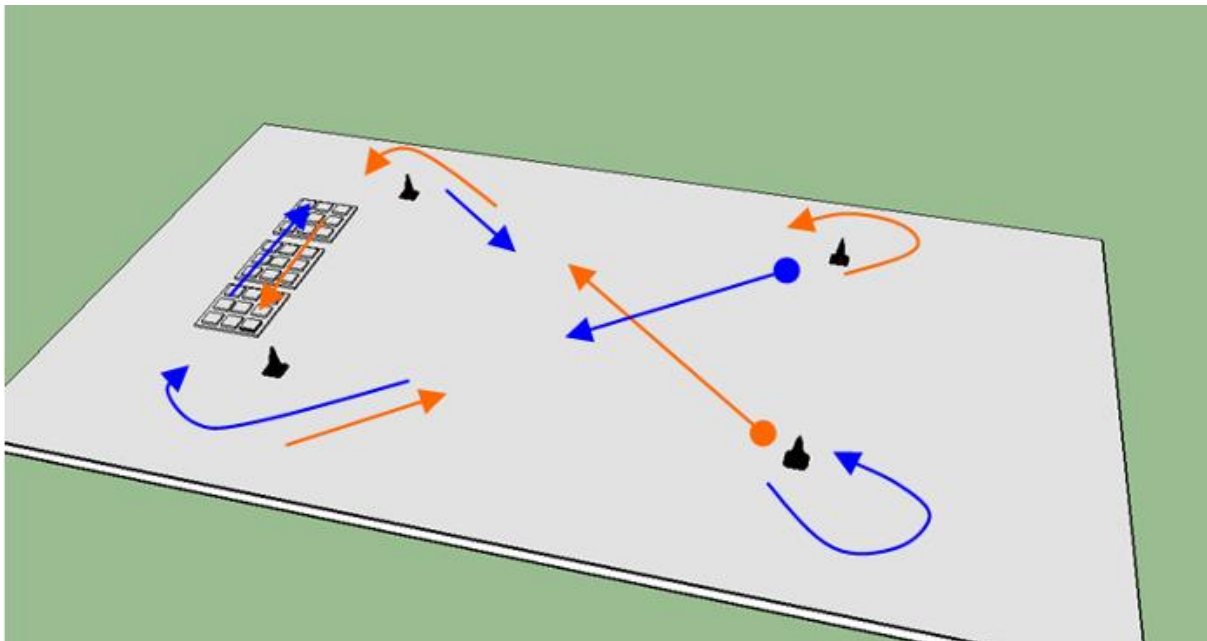
een trainingssessie uit de eerste fase

Oefening 6: kruislings snelwandelen met Belgische trottoir.

Met behulp van vier pylonen is een rechthoekig veld afgezet, waarvan de diagonaal ongeveer elf meter is. Aan één van de korte zijdes ligt het Belgische trottoir. In figuur 1 is het parcours van deze oefening weergegeven. De oefening wordt door twee deelnemers tegelijk uitgevoerd, waarbij ze zoveel mogelijk afstand moeten afleggen in twee minuten tijd. De deelnemers mogen niet hardlopen, maar wel snelwandelen. De deelnemers starten beide bij een eigen pion aan de andere korte zijde als die waar het Belgische trottoir ligt. Op teken van de begeleider wordt er gestart, waarbij de deelnemers schuin oversteken naar de volgende pion. Ze passeren de pion waarna de ene deelnemer van links naar rechts over het Belgische trottoir loopt, terwijl de ander van rechts naar links over dit trottoir loopt. Aan de andere kant lopen ze weer langs de pion en steken het veld in een diagonale lijn over. Hier lopen ze om de startpion heen en beginnen opnieuw. Iedere ronde passeren de deelnemers elkaar dus twee keer, waarbij ze goed moeten opletten niet tegen elkaar op te lopen.

De oefening kan daarna herhaald worden met toevoeging van een aantal voorwerpen en boodschappenkratjes naast de startpylonen. De ene deelnemer pakt bijvoorbeeld een gele pittenzak uit het kratje bij zijn startpion, legt het parcours af en gooit het zakje in het kratje van de andere deelnemer. De ander doet dit andersom en gooit zijn rode pittenzakken in het kratje van de ander. Dit gaat door totdat alle pittenzakken in een ander kratje zijn gegooid.

De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de tijd te verlengen. Ook kunnen meer deelnemers worden toegelaten tot de oefening en kunnen er extra obstakels worden toegevoegd.



Oefening 8: opstaan vanuit een stoel, over de wipplank lopen en een voorwerp in de kast leggen.

Aan de ene zijde van de ruimte is een stoel zonder armleningen geplaatst, aan de andere zijde een kast met een aantal planken. Tussen de stoel en de kast in is de wipplank geplaatst. De deelnemers werken in tweetallen. Naast de stoel liggen op de grond tien voorwerpen van

verschillende formaten en gewichten (halter 1 kg, pylon, stuk touw, zandzakje, stok, etc.). De deelnemer die aan de beurt is pakt een voorwerp vanaf de grond terwijl hij in de stoel zit, staat op, loopt over de wipplank naar de kast, legt het voorwerp in de kast en loopt over de wipplank terug. Daarna doet de andere deelnemer hetzelfde. Dit herhaalt zich totdat alle voorwerpen in de kast liggen.

De oefening kan worden verzwaard door toevoeging van meer voorwerpen, het gebruik van een hogere kast/stellage, het laten dragen van een gewichtsvest. Om de oefening moeilijker te maken kan de opdracht worden gegeven om voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (kleur, gewicht, afmetingen, etc.). Verder kan de route worden aangepast door extra obstakels toe te voegen, zoals de dwarse helling.

Cooling-down oefeningen met ringen.

Simuleren van het wassen van de rug;
Sokken aantrekken.

een trainingssessie uit de tweede fase

Oefening 32, over een kromme lijn balanceren.

De deelnemers moeten over een vijf meter lange lijn lopen die een aantal bochten beschrijft. De deelnemers moeten hun voeten voor elkaar zetten terwijl ze lopen. Na drie herhalingen krijgen ze een dienblad met daarop voorwerpen, waarna ze nogmaals drie keer over de strook lopen. Om de oefening complexer te maken kan worden gevarieerd met de voorwerpen, bijvoorbeeld een bal op het dienblad in plaats van een bidon. Of een bal boven het hoofd dragen terwijl de deelnemer het parcours aflegt. Er kunnen ook obstakels zoals steps of Zweedse banken over de lijn worden gelegd zodat de deelnemers daar overheen moeten stappen. De tijd wordt getimed met een stopwatch, om de ouderen de opdracht te laten uitvoeren onder tijdsdruk.

lopen in colonne.

De deelnemers sluiten een rij. De begeleider geeft verschillende opdrachten die de deelnemers direct moeten uitvoeren. Voorbeelden van de opdrachten zijn stoppen, omkeren, linksaf, achteruit, rondje draaien, rechter hand naar de grond, kleine passen/grote passen etc. Door de ruimte te verkleinen of door obstakels toe te voegen kan de therapeut de oefening moeilijker maken. Ook kan de therapeut bijvoorbeeld een bal door laten geven, naar voren toe met de rechterhand en naar achteren toe met de linkerhand. Dergelijke opdrachten vereisen dat de ouderen hun aandacht verdelen.

Vervolgens kan de rij in twee groepen worden gesplitst. Deze groepen kunnen om obstakels zoals stoelen of om pylonen gaan slalommen, waarbij ze de andere groep kruisen. De groepen kunnen met elkaar ritsten en weer splitsen, etc. Tot slot kan de begeleider een bal toevoegen aan het spel die de groepen naar elkaar kunnen overgooien terwijl ze door de zaal lopen. Meerdere ballen maken het complexer, waarbij de ouderen de bal niet op de grond mogen laten vallen.

Cooling-down oefeningen met ballen.

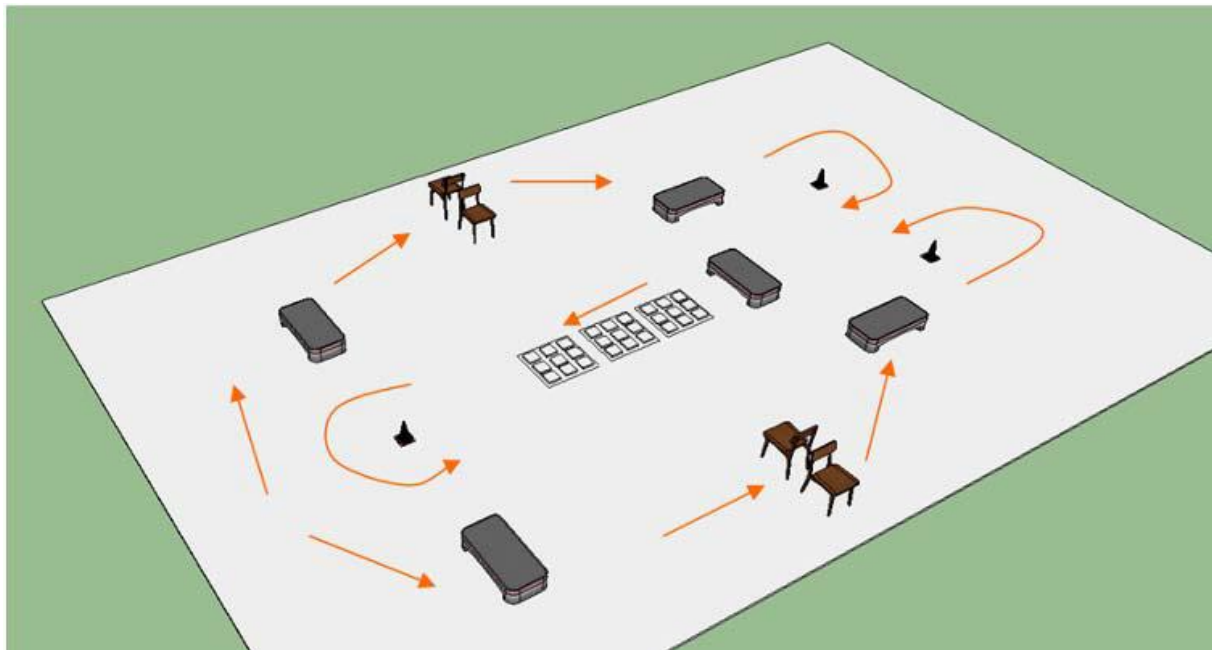
Doorgeven van een bal;
Rollen van een bal vanuit zit;
Rollen van een bal vanuit spreidstand.

een trainingssessie uit de derde fase

estafette met steps-parcours met Belgische trottoir.

De groep wordt in twee groepen gesplitst en de oefening wordt door twee deelnemers tegelijk gedaan. In de zaal zijn vijf steps, vier stoelen, drie pylonen en het Belgische trottoir geplaatst. De deelnemers krijgen een met water gevulde bidon en starten op teken van de begeleider. Ze lopen de route zoals aangegeven in figuur 2. De eerste step wordt voorwaarts opgestapt en aan de andere zijde afgestapt. De deelnemer loopt daarna tussen de stoelen door naar de volgende step. Hier stapt de deelnemer schuin op en af en loopt vervolgens om de pylon. Na de pylon loopt de deelnemer naar de middelste step en stapt hier overheen om vervolgens over het Belgische trottoir te lopen. Daarna loopt de deelnemer om de pylon en keert weer terug via de hetzelfde parcours. De twee actieve deelnemers komen elkaar dus tegen in het middelste deel van het parcours en moeten daar rekening met elkaar houden. Eenmaal weer aangekomen bij het startpunt geven de actieve deelnemers de bidon door aan de volgende deelnemer. De therapeut neemt de tijd op die beide groepen nodig hebben als alle deelnemers drie keer het parcours afleggen.

De oefening kan zwaarder worden gemaakt door een zwaarder te dragen voorwerp of een gewichtsvest te laten dragen. De oefening kan moeilijk worden gemaakt door de bidon op een dienblad te laten dragen. Of een vorm van dubbeltaken, bijvoorbeeld het tellen van het aantal belletjes uit een muziekstuk terwijl het parcours wordt afgelegd.



Oefening, kleine trap lopen met emmer en opstaan vanuit stoel.

De oefening wordt door twee deelnemers tegelijk uitgevoerd. De deelnemers zitten op een stoel onderaan de trap met daarnaast een emmer. Op teken van de begeleider staan de deelnemers op, pakken een emmer en lopen de trap op. Bovenaan gaan ze zitten op een stoel en vullen hun emmer met minimaal één gewicht van een kilo. Vervolgens lopen de deelnemers de trap weer af, gaan zitten, lopen weer naar boven en gaan weer zitten. Nu doen ze een gewicht bij de emmer in en gaan weer naar beneden, etc. De deelnemers lopen op deze manier vijf keer de trap op en af,

waarbij de emmer steeds zwaarder wordt. Daarna begint een andere deelnemer met een lege emmer. In totaal voert iedereen de oefening twee keer uit.

De oefening kan worden verzwaard door meer herhalingen of het dragen van een gewichtsvest. De oefening wordt complexer door de deelnemers elkaar te laten passeren op de trap of door de route op de trap te veranderen met behulp van pylonen of tape.

Oefening, estafette op grote trap.

De groep wordt in twee groepen gesplitst. Onderaan de trap en bovenaan de trap staat een stelling met tien voorwerpen op de onderste plank. De deelnemers uit groep 1 starten bovenaan de trap. Hun opdracht is om naar beneden te lopen, daar een voorwerp uit de stelling te pakken en deze in de stelling bovenaan de trap te leggen, op de bovenste plank. De deelnemers uit groep 2 beginnen onderaan de trap. Zij krijgen de opdracht om de trap op te lopen en een voorwerp van de onderste plank te pakken. Vervolgens moeten ze de trap aflopen en het voorwerp op de bovenste plank van de stelling leggen. Als alle voorwerpen van stelling gewisseld zijn, wisselen de groepen van startpositie en herhalen het geheel. Doordat de groepen starten op teken van de begeleider, komen de deelnemers elkaar regelmatig tegen op de trap.

De oefening kan worden verzwaard door meer herhalingen, het dragen van een gewichtsvest of met zwaardere voorwerpen. De oefening kan moeilijker worden gemaakt door specifieke opdrachten te geven met betrekking tot de voorwerpen, bijvoorbeeld kleuren bij elkaar. Het is ook mogelijk om betekenis te geven aan de voorwerpen, bijvoorbeeld een zandzakje betekent zijwaarts de trap op, een stok voorwaarts de trap op en een balletje met aansluitpas de trap op, etc.

cooling-down oefeningen met stokken.

Afdrogen;
Orgelman;
Aankleden.

Cooling-down oefeningen

Onderstaande oefeningen dienen om de bewegingsuitslag van de deelnemers te vergroten.

Oefeningen met Ringen

1. Simuleren van het wassen van de rug
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte rugleuning. De voeten zijn plat op de grond. In een hand hebben de deelnemers een plastic ring vast. De ring wordt vervolgens over de dichtstbijzijnde schouder op de bovenrug gelegd, tegelijkertijd wordt de andere hand onderlangs op de onderrug geplaatst en pakt deze de ring over. De deelnemers mogen (indien gewenst) in de heup de romp naar voren buigen. Als de ring van de ene naar de andere hand is overgegeven, wisselen de handen van uitvoerende rol.
2. Sokken aan trekken
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen rusten op de bovenbenen. In een hand hebben de deelnemers een plastic ring vast. Met de ring in de hand wordt de arm volledig gestrekt om de ring zo hoog mogelijk boven het hoofd te houden. Vervolgens wordt de ring schuin naar voor en onder bewogen om de binnenkant van de heterolaterale voet aan te tikken. De voet mag hierbij opgetild worden om de ring tegemoet te komen. Als de voet met de ring is aangetikt, wordt de uitgangshouding aangenomen. De ring wordt in de andere hand genomen waarna de oefening met de andere hand wordt uitgevoerd

Oefeningen met Stokken

1. Afdrogen
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen rusten op de bovenbenen. De deelnemers hebben met beide handen een stok vast. De stok wordt over het hoofd in de nek gelegd waarbij de handpalmen naar voren wijzen en de stok horizontaal is. Zonder dat de stok de nek raakt wordt deze vervolgens zo ver mogelijk naar links en rechts bewogen in de rustige gecontroleerde snelheid. De oefening wordt beëindigd door de stok weer met twee handen over het hoofd te bewegen en op de bovenbenen te leggen.
2. Orgelman
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de stok rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de stok met beide handen aan de uiteinden vast. Vervolgens wordt de stok dicht bij het lichaam op schouderhoogte gehouden. De stok is hierbij horizontaal en de rug van de handen wijst naar boven. Vanuit deze positie worden de armen naar voren gestrekt en wordt in de heup voorwaarts gebogen. Als maximaal naar voren is bereikt worden de stok weer naar de borst gebracht en de rug weer tegen de rugleuning geplaatst.
3. Aankleden
De deelnemers zitten met een rechte rug op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de stok rusten op de bovenbenen. De deelnemers zetten de stok vertikaal op de grond tussen de voeten en houdt deze met een hand vast. Vervolgens tikt zij afwisselend met de binnenkant van de linker en de rechervoet de stok zo hoog mogelijk aan. Dit zelfde kan ook gedaan worden waarbij de stok wordt aangetikt met de tenen, de hak of de buitenkant van de voeten. Eventueel kan de oefening met beide voeten tegelijk worden uitgevoerd.

Oefeningen met Isolatiebuizen

1. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de isolatiebuis met een hand halverwege en met de andere aan een uiteinde vast. De buis wordt vertikaal voor het lichaam gehouden waarbij de hand aan het uiteinden boven de andere wordt gehouden. De beide ruggen van de handen wijzen naar buiten. Vervolgens wordt een kanovarende beweging met de isolatiebuis aan een zijkant van de stoel gemaakt. De buis raakt hierbij niet de grond of de stoel. Na een aantal herhalingen wordt de buis weer vertikaal voor het lichaam gehouden en wisselen de handen van positie waarna aan de andere kant de kanovarende beweging wordt uitgevoerd. De oefening wordt in een rustig tempo uitgevoerd.
2. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de buis in het midden vast. Vervolgens wordt de buis met een gestrekte arm horizontaal boven het hoofd gehouden en wordt de buis geroteerd door de onderarm te proneren en te supineren. De oefening wordt in een rustig tempo uitgevoerd. De oefening wordt beëindigd door de buis weer op de bovenbenen te leggen.
3. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de buis met een hand aan een uiteinde vast. Vervolgens wordt de buis boven het hoofd rondgedraaid alsof met een lasso gezwaaid wordt. De arm is hierbij lichtgebogen. Na een aantal draaiingen wordt de buis in de andere hand genomen en wordt de beweging met de andere arm uitgevoerd.

Oefeningen met Pittenzakken

1. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pittenzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de pittenzak beet en geven deze achter de rug langs over aan de andere hand. Vervolgens wordt de pittenzak voor het lichaam weer aan de andere hand gegeven. Na een aantal herhalingen wordt de oefening in de tegenovergestelde richting uitgevoerd. Idem maar nu wordt de pittenzak boven het hoofd overgegeven. Idem maar nu wordt de pittenzak achter de rug overgegeven, waarbij een hand boven de schouder langs en de ander onder de schouder langs beweegt. Idem maar nu wordt de pittenzak om 1 stoel poot overgegeven.
2. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pittenzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de pittenzak met een hand beet en legt deze op de heterolaterale schouder. Vervolgens tikken zij met de zijkant van het hoofd de pittenzak aan. Daarna wordt de pittenzak van de schouder gehaald en weer op de bovenbenen gelegd. De andere hand pakt hierna de pittenzak en herhaalt de oefening aan de andere zijde.



Oefeningen met Ballen

1. De deelnemers zitten in twee tallen met de rug naar elkaar waarbij de stoelen tegen elkaar aan staan. Een van het tweetal heeft een bal in de handen. De bal wordt vervolgens zijwaarts aan de andere deelnemer met beide handen doorgegeven. De ontvangende deelnemer pakt de bal met beide handen aan en geeft vervolgens de bal met beide handen weer aan de andere kant zijwaarts aan de deelnemer terug. Na een aantal herhalingen wordt de doorgeefrichting omgedraaid. Daarna wordt de bal in plaatst van zijwaarts, over het hoofd met beide handen doorgegeven. De ontvangende deelnemer pakt de bal met beide handen boven het hoofd over en tikt vervolgens met de bal de knieën aan voordat zij/hij de bal weer boven het hoofd teruggeeft. Als laatste kan de bal onder de stoelen door overgegeven worden. Indien nodig kan de bal gerold worden. De oefeningen kunnen uitgevoerd worden waarbij de deelnemers de bal gedurende de oefening nakijken of er kan voor gekozen worden om dit niet te doen.
2. De deelnemers zitten in tweetallen met het gezicht naar elkaar toe ongeveer twee meter tegenover elkaar. Een van het tweetal heeft een bal in de handen. Deze wordt tussen de benen op de grond gelegd en naar de andere deelnemer gerold. De ontvangende deelnemer vangt de bal met twee handen op en komt tot een opgerichte zithouding met de bal op de schoot. Vervolgens legt hij/zij de bal weer tussen de voeten en rolt de bal naar de andere deelnemer. De bal kan afwisselend met een of met twee handen worden gerold.
3. Idem als hierboven, alleen wordt de bal nu in schredestand naar elkaar gerold.

Algemene oefenmaterialen:

- Stopwatch
- 3 verschillende ballen
- 8 kunststof ringen
- 2 houten stokken
- 2 bidons van 0,5 l
- 2 stukken touw
- 4 pionnen
- 10 schotels
- Oefenmat rubber
- Verhoogbare steps
- Gewichtensets zandzakjes
- Gewichtenset >30 kg
- Gewichtvest

Algemene voorwerpen

- Dienblad
- 2 emmers
- Boodschappenkratje
- Stoelen
- Paraplu
- Verschillende tassen
- Kleine trap
- 2 deelbare hoge stellingen

Specifieke materialen

- Tapijttegels met antislip
- Stepping stones: 9 ronde en 20 langwerpig
- Pijlen in verschillende richtingen
- Evenwichtsstrook
- Loopondergronden (hoog polig tapijt, landbouwplastic, vinyl, schuimrubber) met tape vastleggen
- Wiplank
- Helling mat plateau