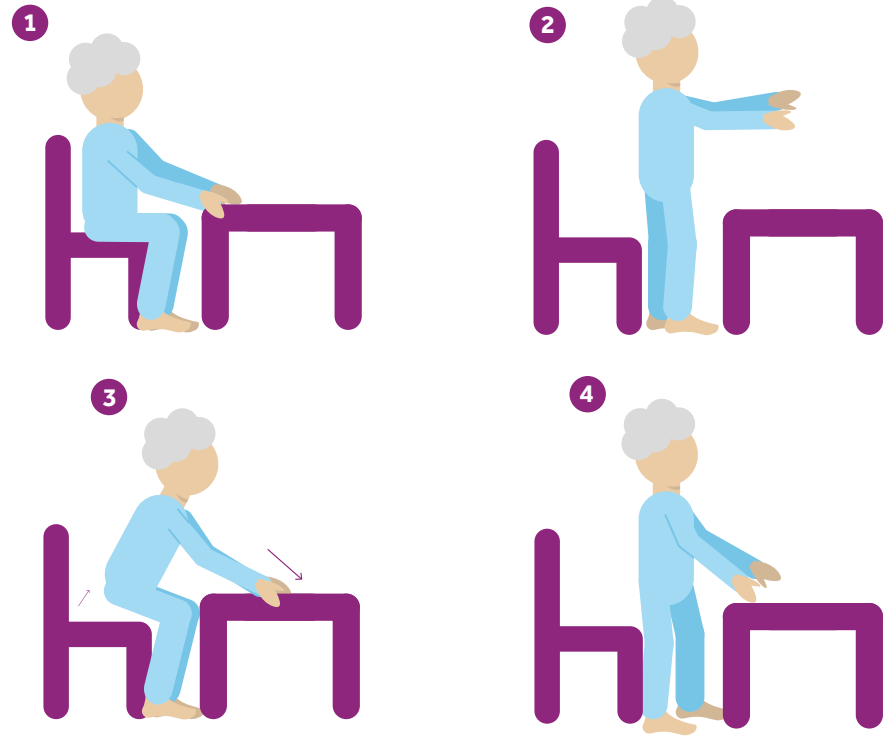


4. Sta op oefening

Uitgangshouding

Zit op eetkamerstoel voor de tafel, met de beide handen plat op de tafel. Zet beide voeten naast elkaar op bekkensbreedte.



Uitvoering

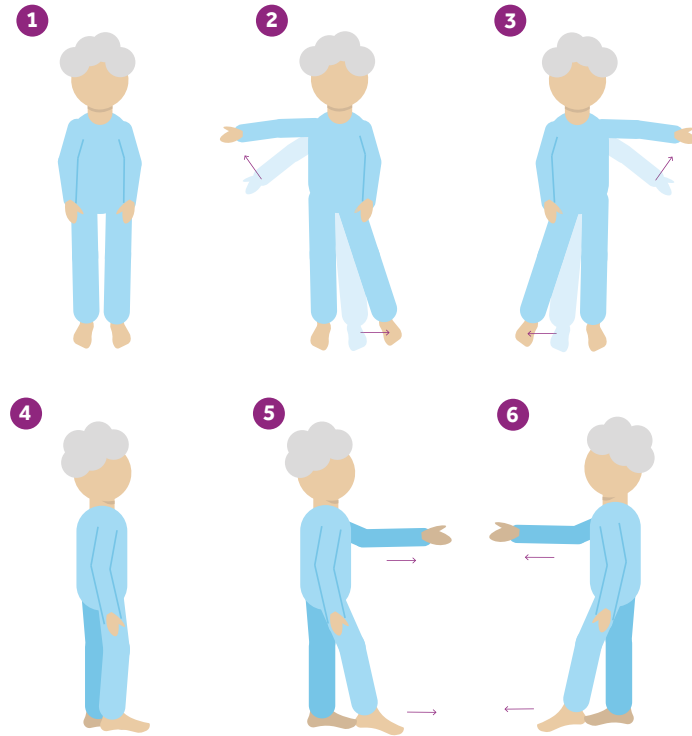
Zet beide voeten naast elkaar op bekkensbreedte en strek armen naar voren. Sta op van de stoel en ga weer zitten,

zonder steun van de handen. Doe dit 10x zo snel mogelijk. Herhaal dit.

5. Coördinatie-oefening

Uitgangshouding

Staan, voeten op bekkensbreedte, handen en armen langs het lichaam (evt. zittend op stoel).



Uitvoering

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x. Wissel de andere kant linkerarm en rechervoet 8x.

Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x. Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond

8x. Wissel de andere kant linkerarm en rechervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Huiswerk oefeningen bij de cursus

Kom in beweging

Minder vallen door meer bewegen, lokale aanpak valpreventie

Mede mogelijk gemaakt door:



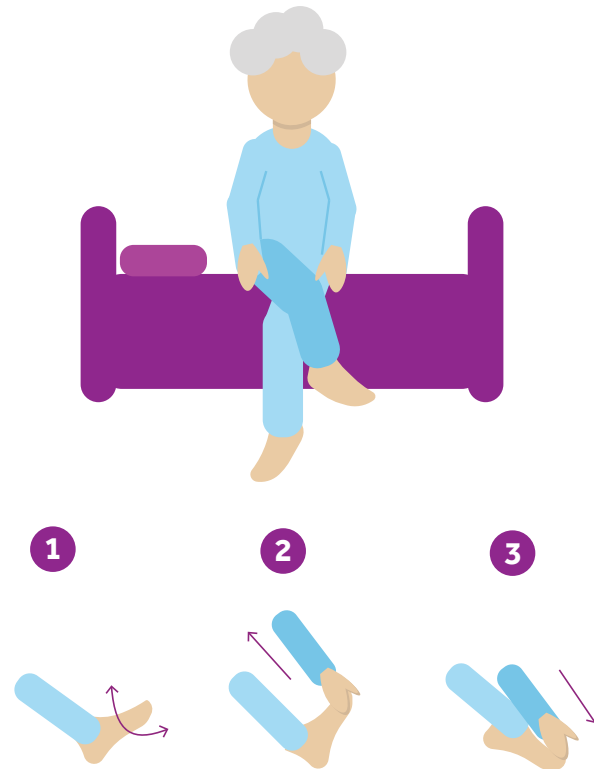
© Karin Abutan



1. Enkels losmaken

Uitgangshouding

Zit op bed met rechter bovenbeen op het linker bovenbeen.



Uitvoering

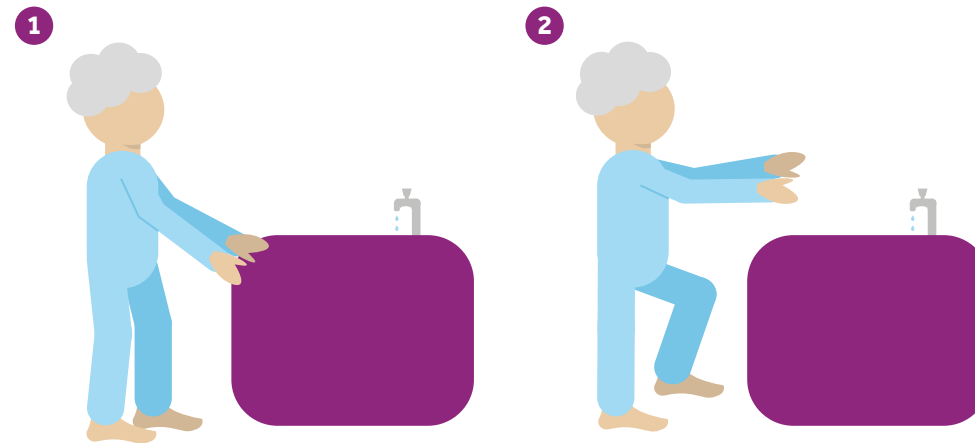
Draai met de rechervoet rondjes linksom 10x en hierna rechtsom 10x. Pak hierna de voorvoet en trek de tenen

naar je toe 8x en hierna duw de tenen van je af 8x. Wissel hierna van voet.

2. Evenwichtsoefening voor het aanrecht

Uitgangshouding

Staan voor het aanrecht en beide handen op het aanrecht.



Uitvoering

Til je linkervoet op, sta op de rechervoet en probeer 10 tellen op 1 been te staan, en hou

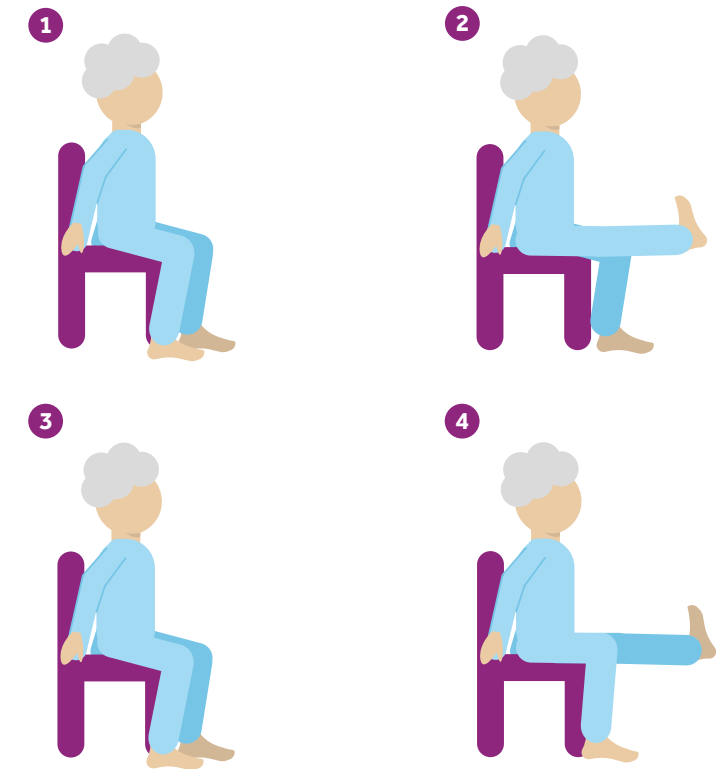
de handen BOVEN het aanrecht. Wissel hierna van been. Herhaal deze serie 3x. Wanneer dit

goed gaat, probeer dan langer op 1 been te staan. Bijvoorbeeld 30 tellen.

3. Versterkende oefening voor de bovenbenen

Uitgangshouding

Zit op de stoel, strek het rechterbeen met de tenen naar je toe.



Uitvoering

Til 10x het rechterbeen gestrekt op. Even 2 tellen rust. Herhaal de oefening 3x.

Als laatste been 10 tellen gestrekt in de lucht houden. Hierna het linkerbeen.