

## TNO-rapport

**KvL/B&G 2008.074**

## Handleiding Functionele Training Ouderen

Datum	Juli 2008
Auteur(s)	P.L. de Vreede N.L.U. van Meeteren
Opdrachtgever	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Projectnummer	031.12121
Aantal pagina's	164 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.



## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Handleiding Functionele Training Ouderen .....</b>	<b>5</b>
1.1	Het trainen van functionele taken .....	5
1.2	Opzet van de Functionele Training van Ouderen .....	6
1.3	Werven.....	7
1.4	Meten .....	8
1.5	Screening .....	8
1.6	Initiële respons.....	9
1.7	Monitor Programma.....	9
1.8	Hervinden controle .....	9
1.9	Beëindiging.....	9
1.10	Effectevaluatie .....	9
<b>2</b>	<b>Het oefenprogramma.....</b>	<b>11</b>
2.1	Literatuur .....	18
<b>3</b>	<b>Deel 2: de oefeningen .....</b>	<b>19</b>
3.1	Oefening 01: Voorwaarts op de step stappen.....	19
3.2	Oefening 02: Zijwaarts op de step stappen .....	21
3.3	Oefening 03: Over een lijn balanceren .....	24
3.4	Oefening 04: Voorwaarts op de step stappen gedurende 1 minuut.....	25
3.5	Oefening 05: Halfhoog tillen en dragen.....	27
3.6	Oefening 06: Kruislings snelwandelen .....	29
3.7	Oefening 07: Slalom om stoelen (2 minuten) .....	31
3.8	Oefening 08: Opstaan vanaf een stoel en een voorwerp in de kast leggen .....	33
3.9	Oefening 09: Opstaan vanuit bed en een voorwerp in de kast leggen .....	35
3.10	Oefening 10: Voorwaarts over de step stappen .....	37
3.11	Oefening 11: Voorwaarts over de step stappen gedurende 1 minuut.....	39
3.12	Oefening 12: Zijwaarts over de step stappen .....	41
3.13	Oefening 13: Tillen vanaf de grond en dragen .....	43
3.14	Oefening 14: Over tapijttegels stappen en een voorwerp oprapen/heerzetten (estafette) .....	45
3.15	Oefening 15: Opstaan vanuit handen en knieën stand en een voorwerp verplaatsen.....	48
3.16	Oefening 16: Opstaan vanuit lage zit en een voorwerp in de kast leggen .....	50
3.17	Oefening 17: Estafette op kleine trap.....	52
3.18	Oefening 18: Estafette zijwaarts op kleine trap .....	55
3.19	Oefening 19: Estafette op kleine trap met dienblad en bidon .....	57
3.20	Oefening 20: Lopen op kleine trap in tweetallen met dienblad .....	59
3.21	Oefening 21 Gewichten verplaatsen van hoog naar laag.....	61
3.22	Oefening 22: Gewichten verplaatsen tussen stellages kort op elkaar .....	63
3.23	Oefening 23: Snelwandelen en dragen 2 minuten .....	65
3.24	Oefening 24: Slalom om stoelen (2 minuten) en kratje dragen .....	67
3.25	Oefening 25: Opstaan vanaf de grond met knieën gestrekt en een voorwerp in de kast leggen. ....	69
3.26	Oefening 26: Opstaan vanaf de grond met knieën gestrekt gedurende 2 minuten.....	71
3.27	Oefening 27: Estafette op grote trap .....	73
3.28	Oefening 28: Estafette zijwaarts op grote trap.....	75
3.29	Oefening 29: Halfhoog tillen en dragen gedurende 2 minuten .....	78
3.30	Oefening 30: Estafette met ring en stok.....	80
3.31	Oefening 31: Verzamelen van zandzakjes .....	82

3.32	Oefening 32: Over een kromme lijn balanceren .....	83
3.33	Oefening 33: Opstaan vanuit lage zit en stoel en met dienblad in de handen.....	86
3.34	Oefening 34: Zijwaarts op de step stappen gedurende 1 minuut.....	88
3.35	Oefening 35 Voorwaarts zo hoog mogelijk op de step stappen.....	90
3.36	Oefening 36: Gewichten verplaatsen met behulp van een emmer .....	92
3.37	Oefening 37: Verzamelen van verschillende voorwerpen uit de zaal en deze in een emmer gooien.....	94
3.38	Oefening 38: Grote trap lopen met twee emmers .....	96
3.39	Oefening 39: Wasmand met kledingstukken verplaatsen .....	98
3.40	Oefening 40 kruislings snelwandelen met verschillende ondergronden.....	100
3.41	Oefening 41: Opstaan vanuit lage zit en stoel en voorwerp in de kast gooien.....	102
3.42	Oefening 42: Voorwerp in zit vanaf de grond pakken en opstaan vanuit stoel .....	103
3.43	Oefening 43: Kleine trap lopen met emmer en opstaan vanuit stoel .....	105
3.44	Oefening 44: Estafette met steps-parcours.....	107
3.45	Oefening 45: Opstaan vanaf de grond en een voorwerp hoog uit de kast pakken .....	109
3.46	Oefening 46: Opstaan vanaf de grond en een emmer verplaatsen .....	111
3.47	Oefening 47: Snelwandelen volgens parcours (2 minuten) .....	113
3.48	Oefening 48: Gewichten verplaatsen met tas volgens parcours.....	114
3.49	Oefening 49: Opstaan vanaf de grond, lage zit en stoel en bal rollen.....	115
3.50	Oefening 50: Gewichten verplaatsen met behulp van verschillende tassen.....	117
3.51	Oefening 51: Estafette op grote trap met emmer .....	118
3.52	Oefening 52: Estafette met emmer over steps .....	120
3.53	Oefening 53: Opstaan uit stoel, pylonen verplaatsen via steps.....	121
<b>4</b>	<b>Flexibiliteitsoefeningen voor cooling-down.....</b>	<b>124</b>
4.1	Oefeningen met Ringen .....	124
4.2	Oefeningen met Stokken.....	125
4.3	Oefeningen met Isolatiebuizen .....	127
4.4	Oefeningen met Pittenzakken .....	128
4.5	Oefeningen met Ballen .....	129

#### **Bijlage(n)**

A Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (rPAR-Q)

B Assessment of Daily Activity Performance (ADAP)

C Vragenlijst tevredenheidsdeelnemers met beweegprogramma

D Vragenlijst patiëntenwaardering KNGF

E Vragenlijst Gezondheidsgerelateerde Kwaliteit van Leven (SF-12)

F Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrips )

# 1 Handleiding Functionele Training Ouderen

Ongeveer 20 procent van de Nederlandse ouderen in de leeftijd van 65 tot 75 jaar is hulpbehoevend tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Boven de 85 jaar loopt dit percentage op tot 48 procent<sup>1</sup>. Traplopen, boodschappen doen, opstaan vanuit een stoel of bed, het huis schoonmaken en zichzelf wassen en aankleden zijn de activiteiten waarbij als eerste problemen worden ondervonden.

Onze lichamelijke capaciteit neemt tussen het dertigste en zeventigste levensjaar gemiddeld met 30 procent af. De helft van deze afname is toe te schrijven aan veroudering, de andere helft aan een inactieve leefstijl.

Ondanks dat de effecten van regelmatige lichaamsbeweging uitgebreid zijn onderzocht en aangetoond, bewegen de meeste ouderen in de westerse landen onvoldoende. Slechts 24 procent van de Nederlandse ouderen boven de 55 jaar voldoet aan de beweegnorm nodig voor een effect van lichaamsbeweging:

30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging gedurende minimaal 5 dagen per week.

Ook op hoge leeftijd heeft deelname aan beweegprogramma's een positief effect op lichamelijke functies.

De meeste trainingen richten zich op het verbeteren van één enkele lichaamsfunctie, zoals spierkracht, lenigheid of balans<sup>2,3</sup>.

Als het doel echter ligt bij het verbeteren van het ADL, dan moet er rekening mee worden gehouden dat dagelijkse taken complexe handelingen zijn waarbij een samenspel van cognitie, perceptie en motorisch functioneren is vereist die moet worden afgestemd op de dynamische omgeving van het individu<sup>4</sup>.

Om meer effect op ADL te sorteren moeten oefeningen in trainingsprogramma's zoveel mogelijk lijken op de omstandigheden tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken<sup>4,5</sup>. Zo'n trainingsprogramma vindt u in deze handleiding.

## 1.1 Het trainen van functionele taken

In dit trainingsprogramma worden direct de dagelijkse handelingen geoefend die Nederlandse ouderen als het meest problematisch beschouwen. Traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis, opstaan vanuit een stoel of bed, etc.. Tijdens de oefeningen wordt nauwe samenwerking van cognitie-, perceptie- en motoraspecten in relatie met de omgeving van het individu getraind<sup>5,6</sup>.

Gedurende de trainingen kunnen, naargelang de capaciteit van de oudere deelnemer, motorische aspecten, omgevings- en cognitieve aspecten van de taken verzwaard of verlicht worden. Elk van deze aspecten kan worden aangepast op een stabiele of een variabele manier.

Voorbeeld: Tijdens de oefening 'Opstaan vanuit een stoel, op een verhoging (20 cm) stappen en verschillende voorwerpen vanuit een hoge kast pakken' kunnen de

- *Motorische aspecten* veranderd worden door de deelnemer meer voorwerpen te laten pakken (stabiel), of door de deelnemer de voorwerpen op verschillende manieren te laten dragen (variabel).
- De *omgeving* kan worden aangepast door de hoogte van de opstap te veranderen (stabiel), of door twee deelnemers gezamenlijk op de verhoging te laten stappen (variabel).
- De *cognitieve aspecten* kunnen worden aangepast door de verschillende voorwerpen uit de kast in een bepaalde volgorde te verzamelen (bijv. op kleur), of door twee deelnemers de voorwerpen in een bepaalde combinatie te laten

verzamelen (bijv. als een persoon een groen voorwerp pakt, moet de volgende een rood voorwerp pakken) (variabel).

Het trainen van functionele taken is niet alleen effectiever voor het verbeteren van het uitvoeren van dagelijkse activiteiten van ouderen in vergelijking met bijv. alléén spierkrachttraining, de effecten blijven ook langer behouden dan de winst in spierkracht na spierkrachttraining door een positieve verandering in het dagelijkse activiteitenpatroon. Ouderen worden ook actiever in hun vrije tijd. De deelnemers onderhouden zelf de trainingseffecten na beëindiging van het programma.

## 1.2 Opzet van de Functionele Training van Ouderen

Dit functionele trainingsprogramma voor ouderen is gemaakt voor het werken met groepen ouderen. Het trainen is efficiënt en stimulerend voor de deelnemers. Een trainingsgroep is echter geen verplichting. De oefeningen, principes en ideeën zijn natuurlijk ook prima toepasbaar op individuele ouderen. Omdat het werken in tweetallen wel de basis is van het programma, raden wij aan om oefeningen met minimaal twee ouderen te trainen.

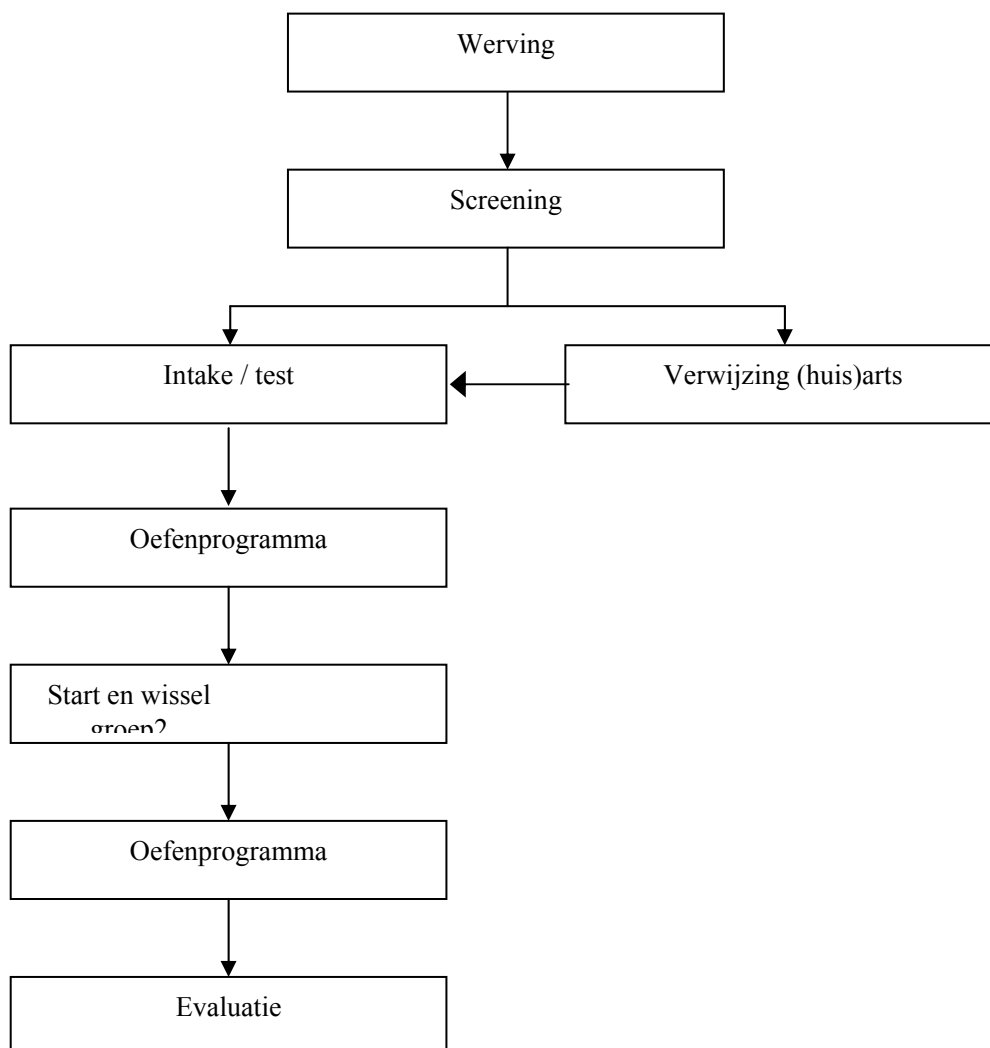
Functionele training van ouderen kan ingezet worden als preventief middel ter voorkoming van problemen en beperkingen in ADL of als (laatste) deel van een revalidatie of behandelingstraject. De ideeën, principes en oefeningen uit deze handleiding zijn ontwikkeld voor en getoetst op relatief gezonde ouderen.

De opzet van het trainingsprogramma volgt een structuur zoals aangegeven in figuur 1.1. Hierbij zijn de onderdelen werven, screenen, testen, oefenen, monitoren en evalueren te onderscheiden.

Indien bij de screening geen verhoogd risico voor deelname aan het beweegprogramma wordt gevonden, kan de oudere deelnemer (vaak vanuit preventief oogpunt) deelnemen aan het programma. In wetenschappelijk onderzoek<sup>5</sup> werd het effect van trainen van functionele taken bij relatief gezonde ouderen zonder verhoogd risico voor deelname aangetoond. In een gerandomiseerde, gecontroleerde studie werd waarbij het vergeleken is met het effect van spierkrachttraining, het type training dat wereldwijd het meest gebruikt wordt bij training van ouderen. Aan het onderzoek werkten 122 vrouwen van boven de 70 jaar mee die gerandomiseerd werden over een groep die het FUNTEX programma kreeg aangeboden (functiegroep), een groep die spierkrachttraining volgden (krachtgroep) en een controle groep die geen oefeningen aangeboden kreeg, maar werd verzocht om hun normale activiteitenpatroon te behouden. Beide trainingsprogramma's werden 12 weken lang 3 keer per week gevolgd in groepen van 6 (minimum) tot 12 (maximum) deelnemers. Uit het onderzoek komt naar voren dat het trainen van functionele taken effectiever is voor het verbeteren van het verrichten van dagelijkse activiteiten dan spierversterkende training. Hoewel de deelnemers uit de krachtgroep hun kracht in de armen en benen aanzienlijk hadden verbeterd, konden zij deze winst in spierkracht niet vertalen naar een verbeterde uitvoer van dagelijkse activiteiten. Van veel groter belang is dat de effecten van het trainen van functionele taken veel langer behouden blijven dan de winst aan spierkracht bij spierversterkende training. Zes maanden na het beëindigen van de trainingen hadden de personen van de functiegroep de winst in dagelijks functioneren behouden, terwijl de verbeterde spierkracht van de krachttrainingsgroep weer was verdwenen. Een verklaring voor het beklijven van de effecten van het FUNTEX programma kan zijn dat resultaten aantonen dat het trainen

van functionele taken tevens leidt tot een positieve verandering in het dagelijkse activiteitenpatroon in tegenstelling tot het trainen van de spierkracht. Deelnemers gaven bijvoorbeeld aan dat ze na de trainingsperiode meer zijn gaan traplopen of wandelen. Zodoende onderhouden de personen zelf de trainingseffecten na beëindiging van het programma.

Indien uit de screening blijkt dat de potentiële deelnemer een verhoogd gezondheidsrisico voor deelname aan het programma heeft, wordt de persoon gevraagd om in overleg met de (huis)arts of specialist te besluiten of deelname mogelijk is. Voor deze groep ouderen is nog geen bewijsvoering voor de effectiviteit van het FUNTEX programma op het zelfstandig functioneren. Het is echter wel aannemelijk dat de FUNTEX-methode goed toepasbaar is voor deze groepen dat het trainen van dagelijkse taken goed mogelijk is en effectief in het verbeteren van het fysiek functioneren.



Figuur 1.1 Structuur van het FUNTEX programma

### 1.3 Werven

Verschillende organisaties en intermediairen hebben contacten met ouderen, ieder op zijn eigen specifieke gebied. Het werven van deelnemers aan het programma kan

verlopen door het inzetten van deze organisaties of professionals. Mogelijke partijen zijn:

- Welzijnsorganisaties voor ouderen
- Huisartsen
- Oefentherapeuten
- Wijkverpleegkundigen
- Ouderenorganisaties

Ook kunnen oproepen en interviews met deelnemers geplaatst worden in lokale kranten of TV. Daarnaast kunnen de eerdere deelnemers aan het beweegprogramma ingezet worden bij de werving van nieuwe deelnemers, omdat zij hun eigen ervaringen kunnen vertellen. Zij kunnen ingezet worden bij voorlichtingsbijeenkomsten en een demonstratie van de training geven.

#### **1.4 Meten**

Glasziou e.a.<sup>7</sup> beschrijft 5 fases voor het monitoren: 1) Screening; 2) Initiële respons; 3) Monitor programma; 4) Hervinden van controle; 5) Beëindiging.

#### **1.5 Screening**

In de eerste fase, de screeningsfase voor de start van het programma heeft de monitoring tot doel om allereerst te bepalen of deelname aan het programma nodig is en/of verhoogd risico voor deelname aanwezig is. Daarnaast hebben de metingen uit deze fase tot doel om de beginsituatie van de deelnemers in kaart te brengen, zodat de oefeningen eenvoudig door de trainer afgestemd kunnen worden op de deelnemers.

Voorafgaand aan deelname aan het beweegprogramma wordt een intakegesprek gehouden om te bepalen of de potentiële deelnemer een verhoogd risico loopt bij deelname aan het programma. Hiervoor kan de rPAR-Q vragenlijst gebruikt worden (zie bijlage A).

Indien met de vragenlijst een verhoogd gezondheidsrisico voor deelname aan het programma wordt vastgesteld, wordt de potentiële deelnemer gevraagd om in overleg met de (huis)arts of specialist te besluiten of deelname mogelijk is.

Om het beginniveau van de deelnemer te bepalen kan de 'Senior Fitness Test'<sup>8</sup> afgenomen worden (zie bijlage B). Deze test bestaat uit 7 onderdelen (opstaan uit een stoel, spierkracht in de armen, 6 minuten looptest, 2 minuten stap test, Sit & Reach test, flexibiliteit van het bovenlichaam en Timed Up & Go test). De test is snel en eenvoudig af te nemen en maakt gebruik van minimale materialen.

Daarnaast kan de functionele, fysieke capaciteit bepaald worden met de Assessment of Daily Activity Performance test<sup>9</sup> uitgevoerd worden (zie bijlage C). Tijdens deze test wordt de maximale prestatie van personen bepaald op 16 functionele taken (bijvoorbeeld de was uit de wasmachine halen en een bus instappen), door het meten van het maximaal te dragen gewicht, de grootst mogelijke handelingssnelheid of de afgelegde afstand. De ADAP geeft een totaalscore en vijf domeinscores: functionele kracht bovenlichaam, functionele kracht onderlichaam, lenigheid bovenlichaam, balans & coördinatie en uithoudingsvermogen.



## 1.6 **Initiële respons**

In de tweede fase, draait het voornamelijk om het behoud van controle voor de trainer en het waarborgen van de veiligheid van de deelnemers. De metingen dienen om de initiële respons van de deelnemers op de trainingen te monitoren. Daarnaast kunnen in deze fase eventuele bijwerkingen van deelname geïnventariseerd worden om het programma bij te stellen.

Metingen die door de trainer verricht worden zijn inventarisatie van bijwerkingen van het programma en

## 1.7 **Monitor Programma**

De derde fase wordt gemeten om het effect van het programma te bepalen en of de doelstellingen van het programma behaald worden. Gedurende het programma zijn geregeld evaluatie-momenten ingebouwd. Door regelmatig het programma te evalueren met de betrokkenen worden succes- en faalfactoren duidelijk en kan het programma verbeterd worden. Ook voor de motivatie van de deelnemers is het van belang regelmatig met testen en vragenlijsten na te gaan of hun individuele doelen bereikt worden.

Door regelmatig het programma te evalueren met de betrokkenen (deelnemers, trainer, samenwerkingspartners, locatie van training, organiserende partij) wordt duidelijk wat bereikt is. Wat waren de succesfactoren en hoe kan daar in de toekomst voordeel mee gedaan worden? En wat waren de faalfactoren en hoe kan daar in de toekomst rekening mee gehouden worden?

De procesevaluatie kan plaatsvinden aan de hand van programmaevaluaties, (groeps)interview met deelnemers, interview met andere betrokkenen en registratie van deelname.

De trainer houdt elke training bij wie er geweest is, zodat het aantal deelnemers en de mate van deelname vastgesteld kan worden. Ook registreert de trainer blessures als gevolg van de training. De tevredenheid van de deelnemers met het programma kan geëvalueerd worden met de vragenlijst uit bijlage C. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om de vragenlijst Patiëntenwaardering van het KNGF af te nemen (bijlage D).

## 1.8 **Hervinden controle**

Indien in de derde fase wordt bevonden dat het programma bijstellingen nodig heeft voor het behalen van de doelstellingen, wordt in de vierde fase gemeten of de bijstelling heeft gezorgd voor hernieuwde controle en of de te verwachten doelstellingen bereikt zijn of worden.

## 1.9 **Beëindiging**

In de laatste fase van monitoren wordt gekeken of beëindiging van het programma mogelijk is en de doelstellingen bereikt zijn.

## 1.10 **Effectevaluatie**

Voor een effectevaluatie wordt gebruik gemaakt van een voor- en nameting bij de deelnemers. De resultaten van de voor- en nameting worden vergeleken. De voor- en nameting kunnen bestaan uit functionele testen (testen waarmee iemands functioneren

wordt gemeten) zoals de ADAP test (zie bijlage B) en een vragenlijst voor het bepalen van de kwaliteit van leven (zie bijlage E).

De SF-12 is een selectie van 12 vragen uit de SF-36.<sup>10</sup> Zes vragen verwijzen naar de functionele status, waaronder lichamelijk en sociaal functioneren en lichamelijke en emotionele rolbeperkingen. Vier vragen verwijzen naar het welbevinden, waaronder mentale gezondheid (2 vragen), vitaliteit en pijn. Een vraag betreft de algemene evaluatie van de eigen gezondheid. Op basis van de SF-12 kunnen dezelfde samenvattende maten voor de lichamelijke en psychische kwaliteit van leven worden afgeleid als uit de SF-36. Deze zijn zo geconstrueerd dat ze een gemiddelde van 50 en een standaarddeviatie van 10 hebben.

De resultaten van de effectevaluatie zijn niet alleen van belang voor de trainer en de organiserende partij om na te gaan of de doelen van het programma bereikt worden. Ook voor de motivatie van de deelnemers is het van belang regelmatig met testen en vragenlijsten na te gaan of hun persoonlijke doelen bereikt worden en ze vooruitgang zien.

## 2 Het oefenprogramma

Hoe wordt een beweging of een serie van bewegingen nu geleerd, onderhouden of verbeterd?

Een oefening dient zo dicht mogelijk bij de dagelijkse situatie liggen. Als het verschil tussen oefenomgeving en praktijkomgeving te groot is, dan zal de oudere in zij/haar dagelijkse praktijk niet of minder beter worden.

Er zijn drie cruciale benodigdheden voor oefenstof:

1. De beschikbaarheid van adequate feedback en kennis van de resultaten
2. Variabiliteit in de oefeningen
3. Adequaat design van de leersituatie

### Ad 1. De beschikbaarheid van adequate feedback en kennis van de resultaten

De eerste fase van een training is dat de persoon leert begrijpen waarom iets gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. De trainer/fysiotherapeut moet het doel definiëren en methoden aangeven hoe dit doel behaald kan worden.

Gedurende deze fase moet adequate en constante feedback en kennis van resultaten aangeboden worden.

Motivatie en informatie kunnen niet gescheiden worden. De deelnemer/ster moet wel gemotiveerd worden om de aangeboden informatie op te pikken. (Dit kan op zijn beurt weer de motivatie bevorderen)

De positieve effecten van feedback en kennis van resultaten kunnen verhoogd worden door oefeningen te doen die motiverend voor de persoon zijn. Oefeningen uit de dagelijkse omgeving (herkenning) zullen beter aan deze eis (motivatie) voldoen dan routineuze oefenstof of oefeningen in een kunstmatige omgeving.

### Ad 2. Variatie in oefening

Handelingen worden breder als het verwerven van de motor skill of het proces van de oefening meer variabel wordt aangeboden.

Variatie in oefening verwijst dus naar een "range" van verschillende oefensituaties in plaats van het herhalen van dezelfde bewegingen onder dezelfde leercondities.

De voorspelbaarheid van de omgeving /oefening dient niet te eenvoudig te zijn. Breng veel variatie in omgevingsfactoren aan. Bouw op naar de thuissituatie waarbij in elke training weer een leeromgeving is aangebracht om de handeling in een "nieuwe" situatie /omgeving te gebruiken.

### Ad 3. Design van de leersituatie

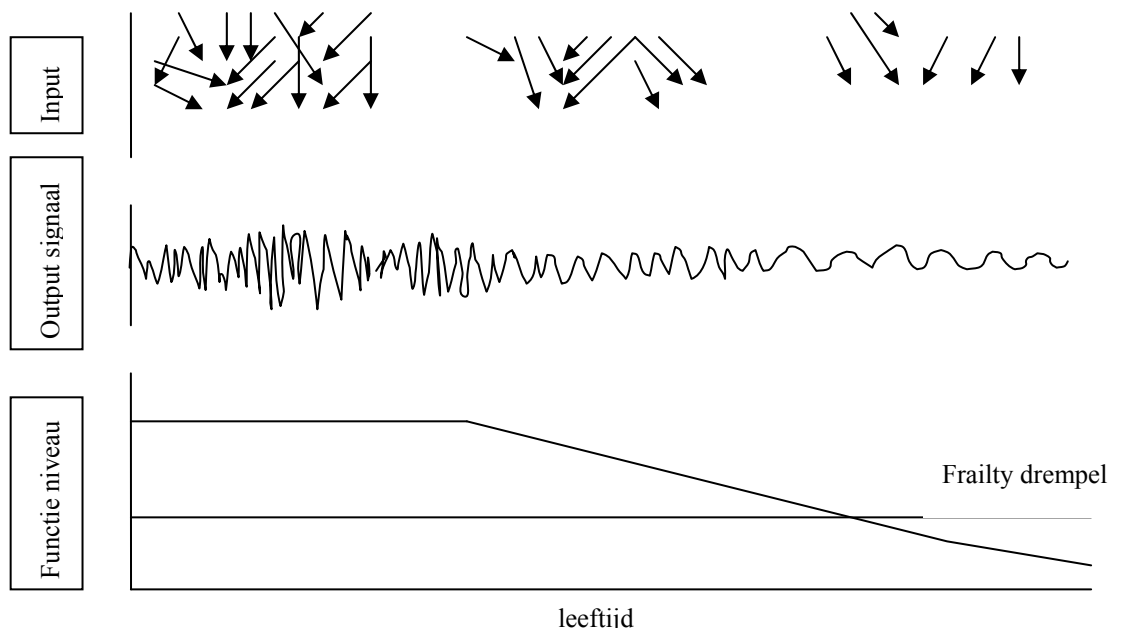
Een oefening dient zo dicht mogelijk bij de dagelijkse situatie te liggen om de oefening toe te kunnen passen. Als het verschil tussen oefenomgeving en praktijkomgeving te groot is, kan de toepassing van het geleerde niet geschieden.

Naast afname van spierkracht en functionele mobiliteit, speelt ook het afgenomen zelfvertrouwen een rol. Men is op oudere leeftijd vaak angstig om tijdens het uitvoeren van activiteiten een blessure op te lopen of te vallen. Bij ouderen is er vaak een groot verschil tussen kunnen en doen. Het terugbrengen van het zelfvertrouwen voor het uitvoeren van ADL's kan het beste gebeuren door de trainingen een zodanig design te geven dat vanuit een basisbeweging naar het daadwerkelijk uitvoeren van de ADL

wordt gewerkt. Op deze manier is de training herkenbaar en zal eerder in de praktijk worden toegepast.

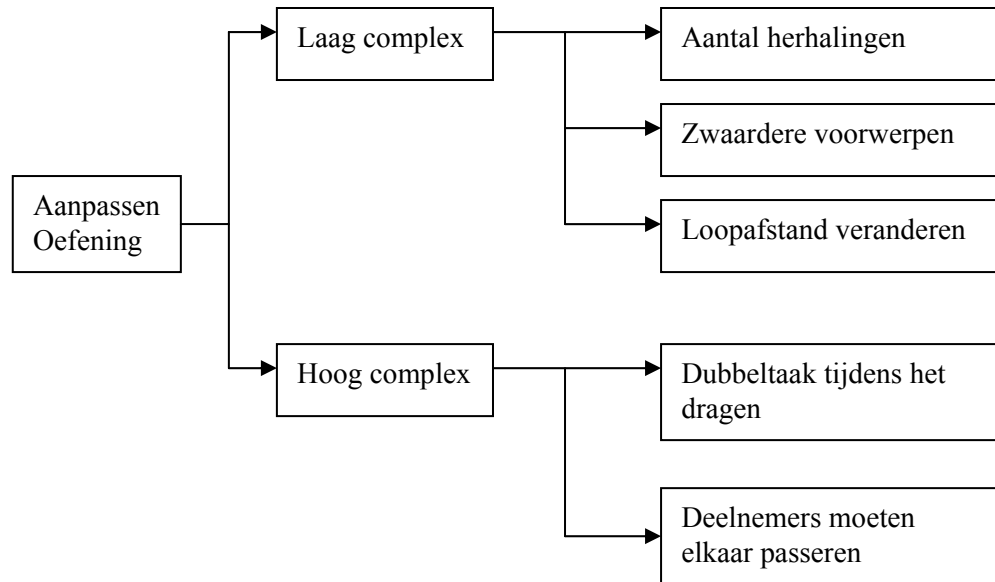
De oefeningen van het FUNTEX programma zijn richten zich in tegenstelling tot de gebruikelijke beweegprogramma's direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen. Handelingen die onder andere aan bod komen zijn traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Tijdens de oefeningen wordt een nauwe samenwerking tussen het denken, het waarnemen en het uitvoeren van handelingen in relatie met de omgeving van het individu getraind. In de loop van de oefenperiode worden al naar gelang de capaciteit van de persoon de verschillende onderdelen verzaamd of verlicht worden. Zo kan bijvoorbeeld tijdens het oefenen "opstaan vanuit een stoel, op een verhoging van 20 cm stappen en enkele voorwerpen uit een hoge kast pakken", de motorische aspecten worden veranderd door de deelnemer meer voorwerpen te laten pakken of de voorwerpen op verschillende manieren te laten dragen. De omgeving kan worden aangepast door de hoogte van de opstap te veranderen of door twee deelnemers gezamenlijk op de verhoging te laten stappen. De cognitieve aspecten kunnen worden aangepast door de verschillende voorwerpen uit de kast in een bepaalde volgorde te laten verzamelen, bijvoorbeeld op kleur, of door twee deelnemers de voorwerpen in een bepaalde combinatie te laten verzamelen, bijvoorbeeld, als één persoon een groen voorwerp pakte, moest de volgende een rood voorwerp pakken.

Lipsitz (2002) geeft aan dat (mede) als gevolg van het verouderingsproces de capaciteit om meer complexe en hoog variabele informatie te verwerken afneemt bij het ouder worden. Maar ook dat de afname van deze capaciteit waarschijnlijk wordt versneld door een verminderde blootstelling aan complexe informatie. Dit heeft tot gevolg dat ouderen niet alleen minder goed in staat zijn om complexe informatie te verwerken, maar ook minder variabiliteit in de respons op informatie van buitenaf laten zien. Het uiteindelijke resultaat van het verlies aan fysiologische complexiteit is dat het fysiek functioneren dusdanig afneemt dat men onder een kritische drempelwaarde functioneert en niet langer in staat is op stressvolle situaties in te spelen ("frailty" drempel) (zie figuur 2.1)



*Figuur 2.1 De fysiologische basis van kwetsbaarheid volgens Lipsitz (vrij naar Lipsitz LA. Dynamics of stability: The physiologic basis of functional health and frailty. J Gerontol 2007;57A:B115-B125. Uitleg in de tekst*

De bevindingen van Lipsitz pleiten voor het trainen van complexe activiteiten, zodat de afname van de capaciteit om complexe informatie goed te verwerken en in hoge variabiliteit hier op te reageren wordt tegengegaan. De oefeningen van het FUNTEX-programma zijn dusdanig ingericht dat deze (afgestemd op het individu) kunnen worden aangepast zowel op intensiteit als in complexiteit. De oefeningen zijn beschreven als een leidraad. Dit houdt in dat de trainer, in samenspraak met de deelnemers de oefeningen kan aanpassen aan de capaciteit en doelstellingen van de oudere deelnemers. Figuur 2.2 geeft een voorbeeld van het aanpassen tijdens een oefening. Als voorbeeld is genomen de oefening waarbij de deelnemers voorwerpen tillen en dragen (oefening #5). Op een laag complex, motorisch niveau kan de oefening aangepast worden door bijvoorbeeld het aantal herhalingen te veranderen of zwaardere dan wel lichtere voorwerpen te gebruiken tijdens het tillen en dragen. Op een hoog complex niveau kan de oefening aangepast worden door een dubbeltaak tijdens het dragen uit te laten voeren, bijvoorbeeld door de deelnemers tijdens het dragen afhankelijk van de kleur van de gewichten die men draagt een bepaalde route af te laten leggen. Een andere mogelijkheid om de oefening complexer te maken is door de deelnemers elkaar tijdens het dragen elkaar tegen te laten komen, waardoor men elkaar moet passeren en/of ontwijken.



*Figuur 2.2 Aanpassingsmogelijk oefening 5: Halfhoog tillen en dragen*

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".

Tabel 2.1 geeft een overzicht van een totale episode van 12 weken programma waarbij twee keer per week een oefensessie wordt gevolgd.

*Tabel 2.1 indeling van de oefeningen gedurende 12 weken training met 2 oefensessies per week).*

<b>sessie</b>	<b>Oefeningen</b>
1	Voorwaarts op-afstappen (oef. 1) Zijwaarts op-afstappen (oef. 2) Balansoefening (oef. 3) 1 minuut opstappen (oef. 4)
2	Halfhoog tillen en dragen A (oef. 5) Halfhoog tillen en dragen B (oef. 5)
3	2 minuten wandelen (oef. 6) slalom om stoelen (oef. 7) slalom om stoelen met dienblad (oef. 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 (oef. 13) Bukken en tillen vanaf de grond en dragen B (oef. 13)
7	Op tapijttegels stappen (oef. 14) Op tapijttegels stappen en voorwerp op grond zetten (estafette) (oef. 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. 16)
9	Een trap met enkele treden nemen in estafette (bidon in hand) (oef. 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) trap met enkele treden lopen en samen dienblad met bidon dragen (oef. 20) Balansoefening (oef. 3)
10	Gewichten tussen kasten verplaatsen (een hand) (oef. 22) Balansoefening (oef. 3) Gewichten tussen kasten verplaatsen (twee handen) (oef. 22)

<b>sessie</b>	<b>Oefeningen</b>
11	2 minuten snelwandelen met dragen (oef. 23) slalom met emmer (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 (oef. 30)
15	zandzakjes verzamelen (oef. 31) in tandemloop over lijn in bochten balanceren (oef. 32) in tandemloop over lijn in bochten balanceren met dienblad (oef. 32)
16	Opstaan vanaf bed en stoel met dienblad en op step stappen (oef. 33) Opstaan vanuit bed en voorwerp verplaatsen (oef. 8)
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 (oef. 3)
18	1 emmer tillen en dragen met een hand (oef. 36) 2 emmers tillen en dragen (oef. 36) 1 emmer tillen en dragen met twee handen (oef. 36)
19	Over tapijttegels stappen en een pylon oprapen / neerzetten (oef. 14) In zit een pylon naast de stoel pakken (oef. 42)
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. 25)
21	Grote trap lopen in estafette (oef. 27) Grote trap lopen met twee emmers en elkaar passerend (oef. 38)
22	Wasmand met kledingstukken en zandzakjes verplaatsen (oef. 39) Halfhoog bukken en tillen (oef. 5)
23	3 minuten snelwandelen en voorwerp gooien (oef. 6) 3 minuten snelwandelen over verschillende ondergronden (oef. 40)
24	Opstaan uit bed, in stoel gaan zitten, zakje pakken, opstaan en gooien (oef. 41) In zit een pylon naast de stoel pakken (oef. 42)
25	Opstaan stoel, met emmer in twee handen trap met 3 treden lopen (oef. 43) Estafette met 4 x opstappen en 2 x overstappen (oef. 44)
26	Voorwerpen hoog pakken met een opstapje (oef. 45) Opstaan vanaf grond en emmer dragen (oef. 46) 2 minuten tillen en dragen vanaf de grond (oef. 13)
27	3 minuten snelwandelen volgens parcours (oef. 47) Gewichten verplaatsen met sporttas volgens parcours (oef. 48)
28	Opstaan vanaf de grond, bed en stoel en een bal in een mandje rollen (oef. 49) Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps (oef. 54)
29	1 minuut voorwaarts opstappen (oef. 4) Balansoefening (oef. 32) 1 minuut zijwaarts opstappen (oef. 34) 5 x zo hoog mogelijk opstappen (oef. 35)



sessie	Oefeningen
30	Gewichten tussen kasten verplaatsen (oef. 22) Gewichten op meerdere manieren dragen (sporttas, plastic krat, dienblad) (oef. 50) 2 minuten tillen en dragen (oef. 29)
31	Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps (oef. 54) Gewichten verplaatsen met tas (oef. 48)
32	Opstaan vanaf bed met dienblad en parcours met stoelen lopen (oef. 33) Opstaan vanaf de grond, een voorwerp uit de kast pakken (oef. 45)
33	Estafette op de trap met emmer dragen (oef. 51) Estafette met emmer en gewichten over steps-parcours (oef. 52)
34	Tas dragen volgens parcours (oef. 48) Estafette met ring en stok (oef. 30)

De taken van de fysiotherapeut/trainer/instructeur en van (even) niet actieve deelnemers:

Taken Fysiotherapeut/trainer:

- Geven van uitleg:
- Oefening voordoen
- Trainingsvariabelen aangeven: intensiteit (oa snelheid van uitvoering), duur, aantal herhalingen, pauze etc.
- Taak van de niet-actieve deelnemer aangeven (aantal herhalingen bijhouden en indien nodig en mogelijk de andere deelnemer actief assisteren).
- Corrigeren waar nodig.
- Protocol bewaken.
- Veiligheid bewaken, evt. zelf een deelnemer ondersteunen tijdens een oefening.
- Aanpassen van oefeningen aan het individu
  - Oefeningen verzwaren.
  - Manipuleren van de omgeving.
  - Volgorde van handelingen veranderen.
- Verbale feedback (positief).

Taken van (even) niet-actieve deelnemer:

- Observeren van handelingen:
  - De passieve deelnemer observeert de techniek en tactiek van de actieve deelnemer tijdens de gehele oefening.
- Het geven van verbale feedback
  - Tellen van het aantal herhalingen:

de passieve deelnemer houdt het aantal herhalingen bij die de actieve deelnemer uitvoert. Hij/zij telt hierbij hardop als aanmoediging en feedback voor de actieve deelnemer.

- Bijhouden van de intensiteit (eventueel):
- Aanmoedigen van de actieve deelnemer door aanmoedigingen naar eigen keuze.
- Ondersteunen: veiligheid van de actieve deelnemer actief in de gaten houden.

## 2.1 Literatuur

1. CBS Statistics Netherlands, Ministry of Health, Welfare and Sports. Vademecum of health statistics of the Netherlands 1997. Den Haag: SDU, 1997:130-1.
2. King AC, Rejeski WJ, Buchner DM. Physical activity interventions targeting older adults: A critical review and recommendations. *Am J Prev Med* 1998;15:316-33.
3. Barry BK, Carson GC. The consequences of resistance training for movement control in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2004;59A:730-54.
4. Schmidt RA, Lee TD. Conditions of practice. In: Schmidt RA, Lee TD (eds). *Motor control and learning. A behavioural emphasis*. 3rd Ed. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc, 1999:285-321.
5. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NLU van, Duursma SA, Verhaar HJJ. Functional tasks exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc*. 2005;53:2-10.
6. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NLU van, Bom JG van der, Duursma SA, Verhaar HJJ. Functional tasks versus resistance exercise to improve daily function in older women: a feasibility study. *Arch Phys Med Rehabil* 2004;85:1952-61.
7. Glasziou P, Irwig L, Mant D. Monitoring in chronic disease: a rational approach. *BMJ* 2005;330:644-648.
8. Rikli R, Jones J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 1999;7: 129-161.
9. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NL van, Duursma SA, Verhaar HJ. Reliability and validity of the Assessment of Daily Activity Performance (ADAP) in community-dwelling older women. *Aging Clin Exp Res*. 2006 Aug;18(4):325-33.
10. Gandek B, Ware JE, Aaronson NK, Apolone G, Bjorner JB, Brazier JE, Bullinger M, Kaasa S, Leplege A, Prieto L, Sullivan M. Cross-validation of item selection and scoring for the SF-12 Health Survey in nine countries: results from the IQOLA Project. *International Quality of Life Assessment. J Clin Epidemiol*. 1998;51(11):1171-8.

### 3 Deel 2: de oefeningen

Uit gegevens van het CBS blijkt dat de ADL's waar de Nederlandse ouderen als eerste moeite mee hebben zijn:

- Traplopen
- Boodschappen doen
- Opstaan uit stoel en/of bed
- Schoonmaken
- Zich wassen en/of kleden

Uit deze ADL's zijn vijf categorieën geselecteerd waarin de oefeningen verdeeld worden:

1. Zich verplaatsen met een verticale component
2. Zich verplaatsen met een horizontale component
3. Een voorwerp verplaatsen
4. Zich verplaatsen tussen liggende, zittende en staande positie
5. Flexibiliteit van romp en ledematen

#### 3.1 Oefening 01: Voorwaarts op de step stappen

##### 3.1.1 Doel van de oefening:

- Verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts op- en afstappen van een verhoging.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts op- en afstappen.

##### 3.1.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Opbergen

##### 3.1.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

##### Deel A.

De actieve deelnemers lopen van de startpylon naar de step, stappen voorwaarts op de step zodat zij met beide voeten op de step staan, waarna zij voorwaarts aan de andere zijde van de step afstappen en naar de tweede pylon lopen. Vervolgens draaien de deelnemers om de pylon en lopen terug naar de step waar zij weer met beide voeten voorwaarts opstappen, aan de andere zijde weer afstappen om vervolgens naar de beginpylon te lopen. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

### Deel B.

De actieve deelnemers staan bij de step. Op het startteken van de trainer stappen de deelnemers direct voorwaarts op de step zodat zij met twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de deelnemers achterwaarts weer terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers ondersteunen door een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers het aantal afgesproken herhalingen op de step en er weer af (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Er wordt steeds gewisseld van opstapbeen. Daarna wisselen de deelnemers van taak.

#### 3.1.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Snellere uitvoering
  - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
  - Step verhogen
  - Loopafstand vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Achterwaarts afstappen
  - Extra taak toevoegen

#### 3.1.5 *Aandachtspunten voor trainer:*

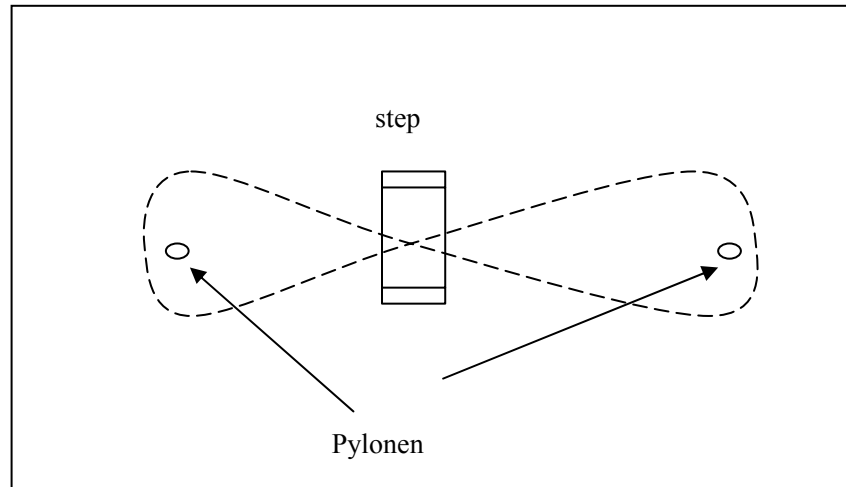
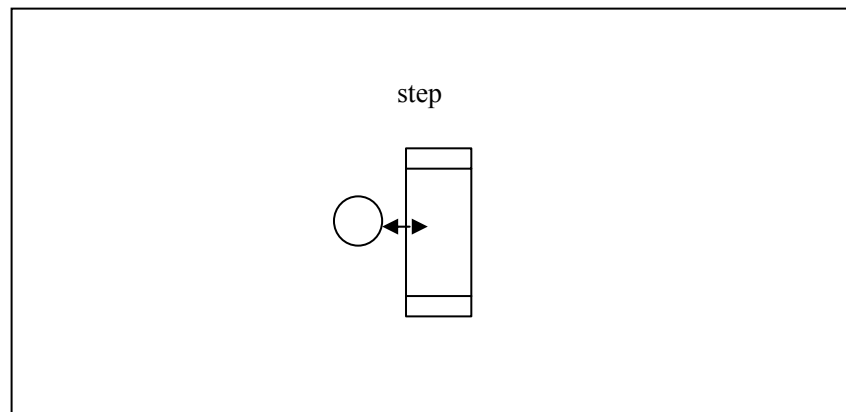
- Het opstappen op de step: eerst met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt.
- Deel B: let op het wisselen van het opstapbeen en let bij het achterwaarts afstappen goed op waar de voeten worden neergezet.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen gaat hij/zij bij de step van deze persoon staan.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het op- en afstappen.

#### 3.1.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen door de actieve deelnemer een hand te geven.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.1.7 *Benodigde materialen:*

- 2 pylonen per tweetal
- 1 step per tweetal
- eventueel voor verzwaren van oefening: 1 gewichtsvest per tweetal

**Deel A****Deel B****3.2 Oefening 02: Zijwaarts op de step stappen****3.2.1 Doel van de oefening:**

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het zijwaarts op- en afstappen van een verhoging.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het zijwaarts op- en afstappen.

**3.2.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:**

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

**3.2.3 Uitvoering van de oefening:**

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

### Deel A.

De actieve deelnemers lopen van de startpylon naar de step, stappen zijwaarts op de step zodat zij met beide voeten op de step staan, waarna zij zijwaarts aan de andere zijde van de step afstappen en naar de tweede pylon lopen. Vervolgens draaien de deelnemers om de pylon en lopen terug naar de step waar zij weer met beide voeten zijwaarts opstappen, aan de andere zijde weer afstappen om vervolgens naar de beginpylon te lopen. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

### Deel B.

De actieve deelnemers staan bij de step. Op het startteken van de trainer stappen de deelnemers direct zijwaarts op de step zodat zij met twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de deelnemers zijwaarts aan de andere zijde van de step van de step. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers ondersteunen door een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers het afgesproken aantal herhalingen op de step en er weer af (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Er wordt steeds gewisseld van opstapbeen. Daarna wisselen de deelnemers van taak.

#### 3.2.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Snellere uitvoering
  - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
  - Steps verhogen
  - Loopafstand vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Op- en afstappen met een kruispas
  - Extra taak toevoegen

#### 3.2.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- Het opstappen op de step: eerst met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt.
- Deel B: let op het wisselen van het opstapbeen en let bij het afstappen goed op waar de voeten worden neergezet.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen, gaat hij/zij bij de step van deze persoon staan.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het op- en afstappen.

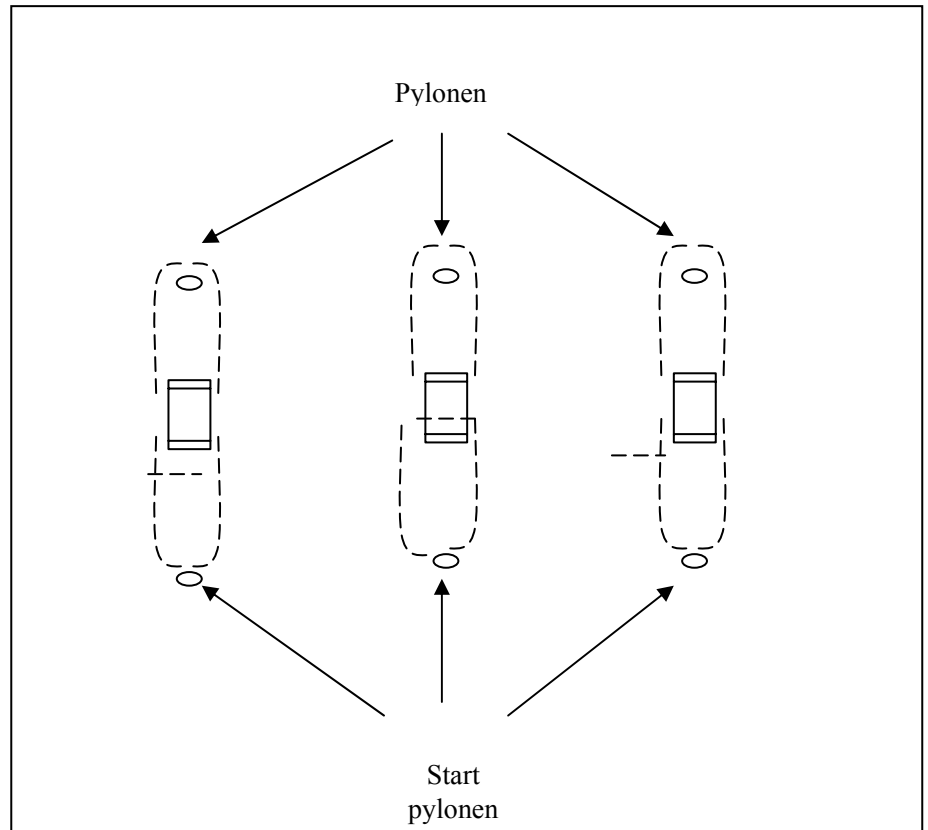
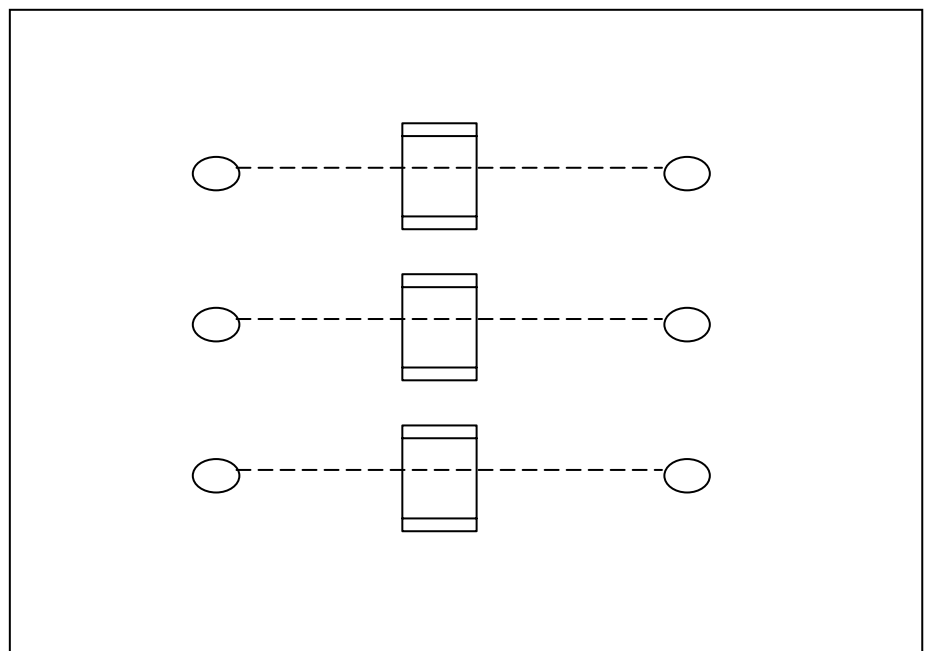
#### 3.2.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen door de actieve deelnemer een hand te geven.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.2.7 *Benodigde materialen:*

- 2 pylonen per tweetal
- 1 step per tweetal

eventueel voor verzwaring van oefening: 1 gewichtsvest per tweetal

**Deel A****Deel B**

### 3.3 Oefening 03: Over een lijn balanceren

#### 3.3.1 Doel van de oefening:

Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het gaan, tijdens het dragen van een voorwerp en tijdens het reiken naar een voorwerp.

#### 3.3.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen

#### 3.3.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers gaan per tweetal bij de startpylon van een lijn staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

##### Deel A

De actieve deelnemers lopen in tandemloop (voeten voor elkaar aansluiten) over de lijn. Aan de andere kant van de lijn draaien de deelnemers om de pylon en lopen weer in tandemloop terug over de lijn. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

##### Deel B

De actieve deelnemers dragen met twee handen een dienblad waarop een voor de helft met water gevulde bidon op staat. De deelnemers lopen in tandemloop over de lijn terwijl zij de bidon op het dienblad dragen. Indien de bidon omvalt, dient deze eerst overeind te worden gezet alvorens men verder gaat. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

#### 3.3.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Snellere uitvoering
  - Loopafstand vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Op de lijn worden twee obstakels geplaatst waar de deelnemers overheen moeten stappen
  - De deelnemers lopen achterwaarts in tandemloop over de lijn
  - Tijdens het over de lijn balanceren, rapen de deelnemers voorwerpen van de grond

#### 3.3.5 Aandachtspunten voor de trainer:

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voeten voor elkaar zetten.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het op een lijn lopen, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het lopen op de lijn.

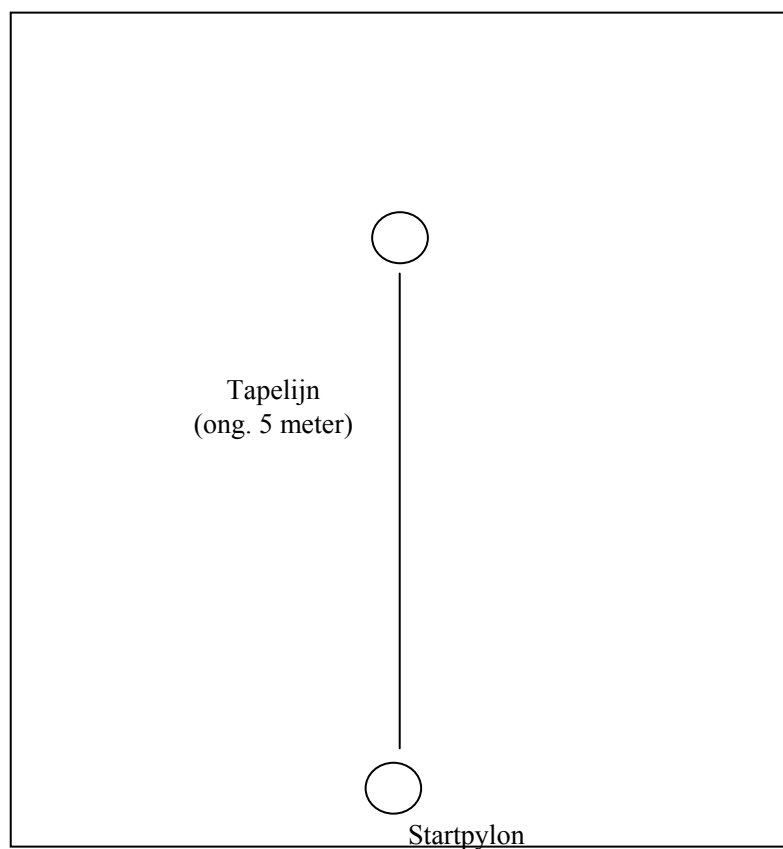


### 3.3.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen over de lijn door de actieve deelnemer een hand te geven.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.3.7 *Benodigde materialen:*

- tapelijn (4 tot 5 meter lang)
- 2 pylonen per tweetal
- 2 obstakels (ongeveer 50 centimeter diep en 20 centimeter hoog)
- 1 bidon per tweetal
- 1 dienblad per tweetal



## 3.4 **Oefening 04: Voorwaarts op de step stappen gedurende 1 minuut**

### 3.4.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts op- en afstappen van een verhoging.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts op- en afstappen.

#### 3.4.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

#### 3.4.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

Op het startteken van de trainer stappen de actieve deelnemers direct voorwaarts op de step zodat ze met twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de deelnemers achterwaarts weer van de step zodat zij in de beginpositie komen. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers gedurende 1 minuut op de step en er weer af, waarbij zij de opdracht krijgen zoveel mogelijk keren heen en weer te stappen. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Na de 1 minuut stappen geeft de trainer een stopteken en wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak.

Bij de volgende sessie gebruiken de deelnemers het andere been als opstapbeen.

#### 3.4.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest dragen tijdens de oefening
  - Verhogen van de step
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Wisselen van opstapbeen
  - Opstappen met links of rechts in bepaalde volgorde (bijvoorbeeld 2 maal rechts opstappen, gevolgd door 2 maal met links opstappen etc.)

#### 3.4.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

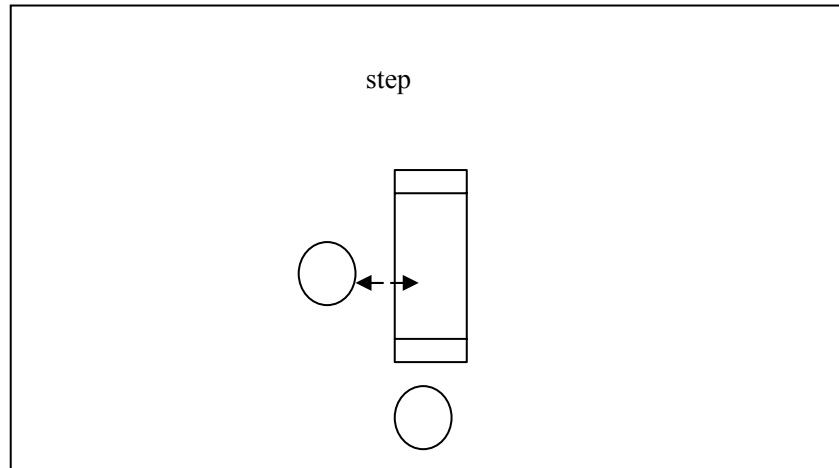
- Het opstappen op de step: eerst met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt.
- Bij het opstappen moeten de voeten geheel op de step worden geplaatst.
- Let op het wisselen van het opstapbeen en let bij het afstappen goed op waar de voeten worden neergezet.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen, gaat hij/zij bij de step van deze persoon staan.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het op- en afstappen.

#### 3.4.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.4.7 *Benodigde materialen:*

- 1 step per tweetal
- Eventueel voor verzwaring 1 gewichtsvest per tweetal
- 1 stopwatch



## 3.5 **Oefening 05: Halfhoog tillen en dragen**

### 3.5.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van een voorwerp vanaf halfhoge positie (tussen knie en borsthoogte).
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp met twee handen.

### 3.5.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Boodschappen doen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

### 3.5.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers gaan per tweetal bij een halfhoge stellage staan. Op de stellage staat een plastic boodschappenkrat en een emmer met gewichten (zandzakjes, halters). Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

#### Deel A

De actieve deelnemers vullen het kratje met gewichten uit de emmer tot ongeveer 80% van hun maximale tilcapaciteit. Tijdens het verzwaren van het kratje proberen de deelnemers (geregeld) uit of het kratje al zwaar genoeg is. Als het kratje op de juiste zwaarte is, gaan ze dicht bij de stellage staan. Ze tillen het kratje met beide handen op tot buikhoogte tegen het lichaam aan en zetten het vervolgens rustig op de stellage, pakken het weer uit de stellage en brengen het kratje naar buikhoogte etc.. Op deze manier wordt de oefening een afgesproken aantal keer herhaald. De passieve deelnemers tellen hardop het aantal herhalingen mee. Na de herhalingen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak. De tweede deelnemer start weer

eerst met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

#### Deel B

De actieve deelnemers verzwaren wederom zoals onder Deel A beschreven de kratjes. Vervolgens zetten de deelnemers het kratje in de stellage, tillen het er weer uit, brengen het kratje naar buikhoogte tegen het lichaam en dragen zij het kratje naar de pylon, die op ongeveer 5 meter afstand van de stellage staat. De deelnemers lopen om de pylon en keren terug naar de stellage, waar ze het kratje weer op terugzetten. Deze actie wordt een afgesproken aantal maal herhaald. De passieve deelnemers tellen wederom het aantal herhalingen. Na de herhalingen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak, waarbij de tweede deelnemer weer begint met het op juiste zwaarte maken van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

#### 3.5.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer gewicht in de krat
  - Vergroten van de te lopen afstand
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route (obstakels)

#### 3.5.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

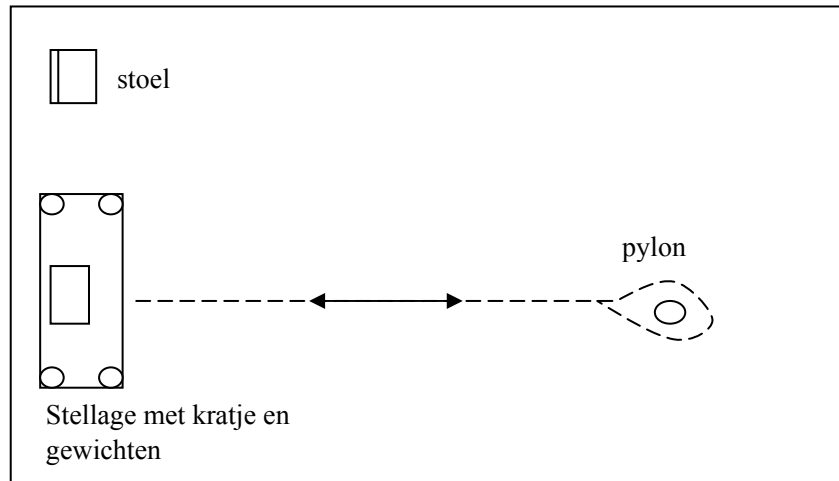
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers het kratje niet te zwaar maken.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers het kratje naar buikhoogte tillen.
- Tijdens het dragen houdt de trainer in de gaten dat de deelnemers iedere keer het kratje terug op de stellage plaatsen en in opgerichte houding komen voordat een herhaling van de actie wordt begonnen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het dragen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het dragen.

#### 3.5.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens dragen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.5.7 *Benodigde materialen:*

- 1 halfhoge stellage (tussen knie en borsthoogte) per tweetal
- 1 pylon per tweetal
- 1 emmer per tweetal
- 1 plastic boodschappenkratje per tweetal
- gewichten variërend van 0,5 tot 5 kg (bijv. handhalters en zandzakjes)



### 3.6 Oefening 06: Kruislings snelwandelen

#### 3.6.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen.
- Het verbeteren en onderhouden van het loopuithoudings-vermogen.
- Verbeteren, onderhouden van coördinatie en balans tijdens het lopen met een onverwachte situatie (tegenligger).

#### 3.6.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

#### 3.6.3 Uitvoering van de oefening:

In de ruimte staat met behulp van 4 pylonen een rechthoek uitgezet, waarbij de diagonaal ongeveer 11 meter is. Twee deelnemers gaan ieder bij een eigen pylon (startpylon) aan een korte zijde van de rechthoek staan. Op het teken van de trainer lopen de deelnemers diagonaal naar de overkant van de rechthoek waar zij om de pylon lopen en weer terug naar de startpylon gaan. De deelnemers proberen in 2 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen, waarbij zij mogen snelwandelen, maar niet hardlopen. Doordat twee deelnemers tegelijkertijd de oefening uitvoeren, zullen zij op de kruising van de rechthoek elkaar tegenkomen en elkaar moeten passeren. De passieve deelnemers houden het aantal keer bij dat de deelnemers heen en weer lopen. Na 2 minuten geeft de trainer een stopteken, waarna de actieve deelnemers van ieder tweetal van taak wisselen met de passieve deelnemers.

Iedere deelnemster herhaalt de oefening drie maal om beurten (drie sessies van 2 minuten).

#### 3.6.4 Variatie

Indien mogelijk kan de oefening uitgebreid worden door de actieve deelnemers tijdens het 2 minuten wandelen verschillende voorwerpen de laten verplaatsen van de beginpylon naar de overkant. Daarbij worden de voorwerpen vanaf een lijn in een leeg boodschappenkratje gegooid. Na 2 minuten geeft de trainer een stopteken,

waarna de actieve deelnemers van ieder tweetal van taak wisselen met de passieve deelnemers.

### 3.6.5 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - De tijd te vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route (obstakels)
  - Meer personen tegelijkertijd de oefening laten uitvoeren

### 3.6.6 *Aandachtspunten voor de trainer:*

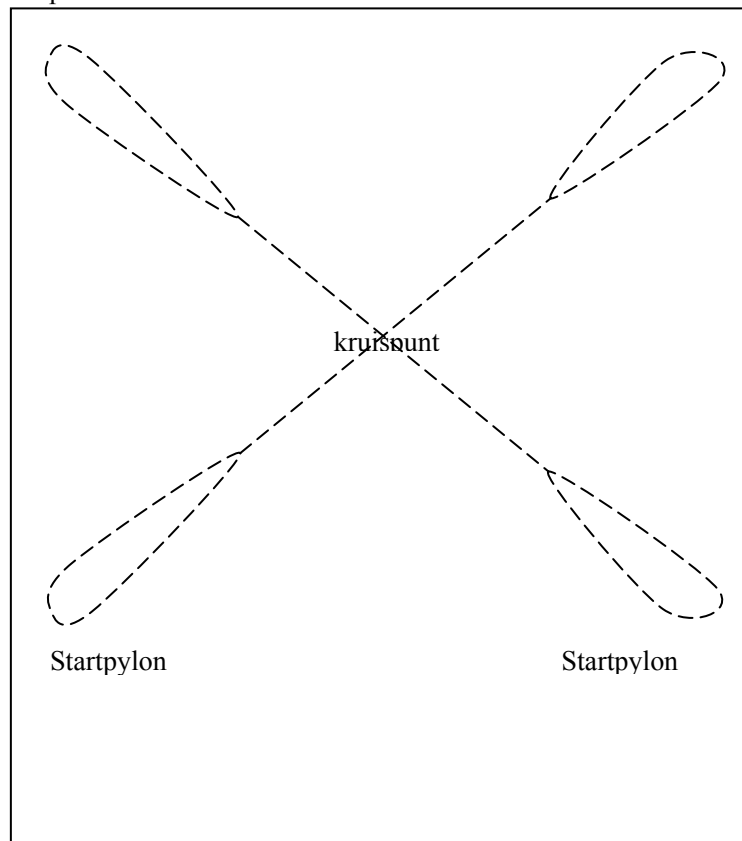
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet gaan hardlopen.
- De trainer geeft om de halve minuut aan de deelnemers de resterende tijd door. De laatste 10 seconden telt de trainer hardop af.
- De trainer let op dat de deelnemers niet op elkaar botsen op de kruising.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of om de pylonen draaien, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens lopen.

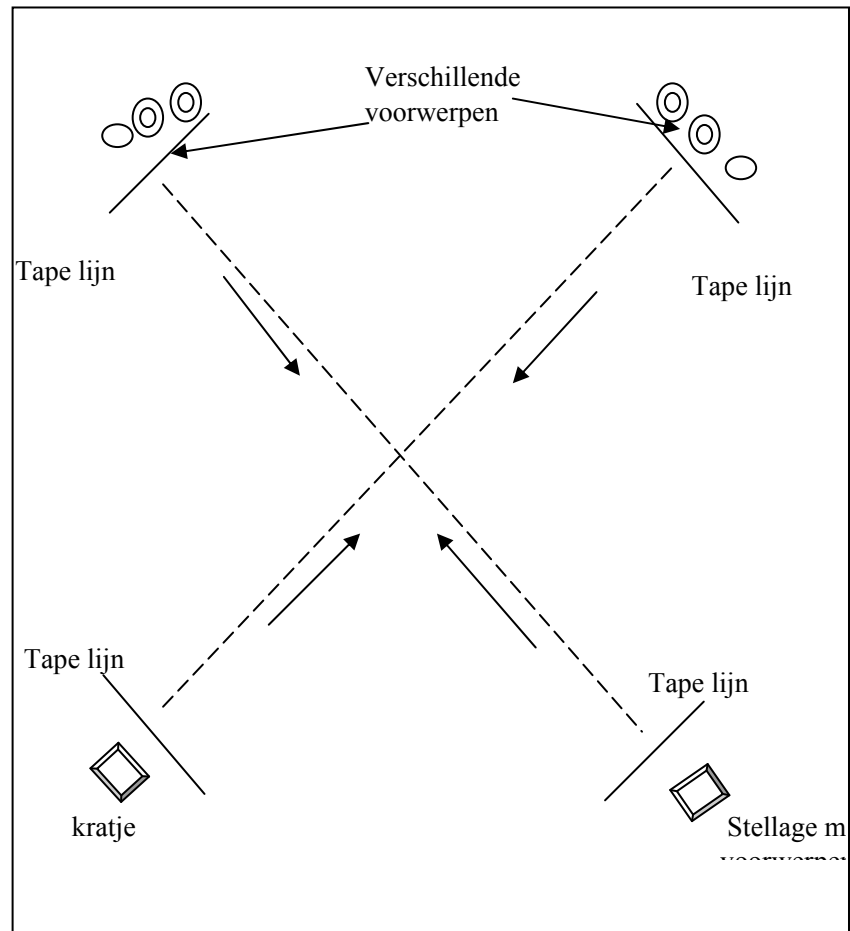
### 3.6.7 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.6.8 *Benodigde materialen:*

- 4 pylonen
- 1 stopwatch



**Variatie****3.7 Oefening 07: Slalom om stoelen (2 minuten)****3.7.1 Doel van de oefening:**

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van coördinatie en balans tijdens het lopen langs obstakels.

**3.7.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:**

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

**3.7.3 Uitvoering van de oefening**Deel A

In de ruimte staan 4 stoelen in een vierkant opgesteld. Binnen dit vierkant staan evenwijdig aan de 4 buitenste stoelen nog eens 4 stoelen geplaatst welke een kleiner vierkant in het grote vierkant vormen. Tussen het binnenste en buitenste vierkant staat aan een zijde nog een stoel en aan de tegenovergestelde zijde ook weer. Twee tot 4 deelnemers kunnen de oefening tegelijk uitvoeren. De actieve deelnemers staan ieder bij een aparte stoel van het buitenste vierkant. Op het teken

van de trainer slalommen de deelnemers tegelijkertijd door de stoelen zoals op de tekening is afgebeeld heen en weer tussen twee diagonaal tegenover elkaar staande buitenste stoelen. Op de stoelen van het binnenste vierkant staan rode en gele pylonen zodanig dat als de juiste weg wordt gevolgd de deelnemers afwisselend een rode en een gele pylon tegenkomen. De routes kennen een overlap waardoor de deelnemers elkaar ergens op het parcours tegenkomen zodat ze elkaar moeten ontwijken. Gedurende 2 minuten proberen de deelnemers zo veel mogelijk keer heen en weer te lopen. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Als de 2 minuten voorbij zijn, geeft de trainer een stopteken en wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

#### Deel B

De actieve deelnemers nemen een dienblad in de handen waarop een plastic bidon staat. Op het startteken van de trainer lopen zij wederom hetzelfde parcours gedurende 2 minuten, waarbij ze de bidon op het dienblad balanceren. De deelnemers proberen zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Indien de bidon omvalt zetten de deelnemers deze eerst overeind alvorens verder gelopen wordt. Als de 2 minuten voorbij zijn, geeft de trainer een stopteken en wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

#### 3.7.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - De tijd verlengen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Dragen van dienblad met bidon
  - Aanpassen van de route (obstakels)

#### 3.7.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet gaan hardlopen.
- De trainer geeft om de halve minuut aan de deelnemers de resterende tijd door. De laatste 10 seconden telt de trainer hardop af.
- De trainer let op dat de deelnemers niet op elkaar botsen.
- De trainer houdt in de gaten dat als de bidon omvalt deze eerst overeind wordt gezet voordat door wordt gelopen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of om de stoelen draaien, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens lopen.

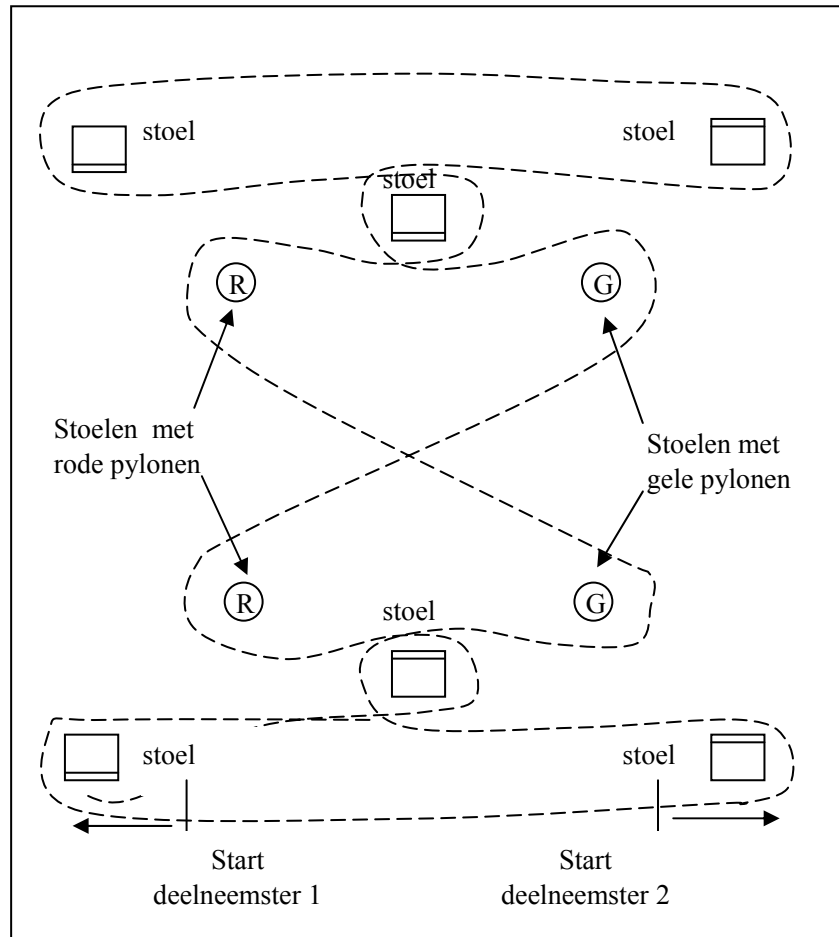
#### 3.7.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.



3.7.7 *Benodigde materialen:*

- 10 stoelen (of andere objecten)
- 4 pylonen (2 rode en 2 gele)
- 2 dienbladen
- 2 bidons
- 1 stopwatch



3.8 **Oefening 08: Opstaan vanaf een stoel en een voorwerp in de kast leggen**

3.8.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het gaan zitten en opstaan vanuit een stoel zonder leuningen.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het reiken.

3.8.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich wassen en kleden
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Opbergen

### 3.8.3 *Uitvoering van de oefening:*

Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer neemt plaats in de stoel zonder leuning. Naast de stoel liggen op de grond 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, halter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz). Vijf voorwerpen liggen links van de stoel en vijf voorwerpen liggen rechts van de stoel op de grond. Op het startteken van de trainer pakken de actieve deelnemers in zit één voorwerp van de grond, staan met het voorwerp in de hand op en lopen naar de andere zijde van de ruimte waar ze het voorwerp in de kast plaatsen. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen een voor een naar de kast. Als alle voorwerpen naar de kast zijn verplaatst wordt de tijd gestopt en wisselen de actieve deelnemers van taak met de passieve deelnemers. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

### 3.8.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Het aantal te verplaatsen voorwerpen vergroten
  - Hogere kasten/stellages te gebruiken
  - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest
  - Indien een deelnemer niet in staat is om een voorwerp in zit van de grond te pakken, worden de voorwerpen van een verhoging naast de stoel gepakt.
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De deelnemers krijgen de opdracht om de voorwerpen in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) te verplaatsen.
  - Aanpassen van de route (obstakels)

### 3.8.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

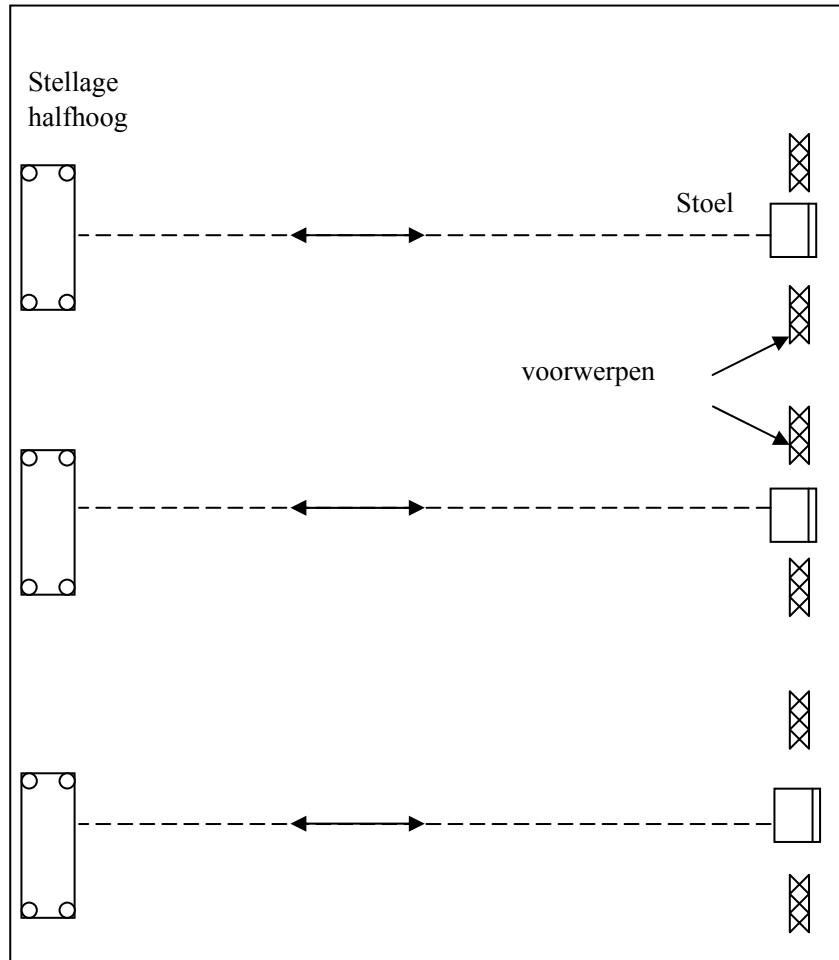
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers zittend de voorwerpen van de grond pakken.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of opstaan uit de stoel, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer let op of de deelnemers niet te veel moeite hebben met het oprapen van de voorwerpen vanaf de grond.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen.

### 3.8.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen en/of opstaan uit de stoel.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.8.7 Benodigde materialen:

- 1 stoel per tweetal
- 1 halfhoge stelling per tweetal
- 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz.)
- 1 stopwatch



## 3.9 Oefening 09: Opstaan vanuit bed en een voorwerp in de kast leggen

### 3.9.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het in bed gaan liggen en opstaan vanuit bed in liggende positie.
- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanuit een diepe zit en het gaan zitten in een diepe zit.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.

### 3.9.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen

- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Opbergen

### 3.9.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de ruimte staat een laag bed of een stretcher. Naast het bed staat een halfhoge stellage waarop 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, halter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz) liggen. Tegenover het bed staat aan de andere zijde van het lokaal een lege, halfhoge stellage.

Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemers nemen plaats liggend op het bed met de armen en benen gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op uit bed, pakken een voorwerp van de stellage en verplaatsen het voorwerp naar de stellage aan de andere zijde van de trainingsruimte. Daarna lopen zij weer terug naar het bed en gaan weer op het bed liggen met de armen en benen gestrekt. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen (of zoveel mogelijk) een voor een naar de stellage aan de andere zijde van het lokaal. Als alle voorwerpen zijn verplaatst wordt de tijd gestopt en wisselen de actieve deelnemers van taak met de passieve deelnemers. De oefening wordt een afgesproken aantal keer herhaald.

### 3.9.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Het aantal te verplaatsen voorwerpen vergroten
  - Hogere kasten/stellages te gebruiken
  - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest.
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De deelnemers krijgen de opdracht om de voorwerpen in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) te verplaatsen.
  - Aanpassen van de route (obstakels)

### 3.9.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

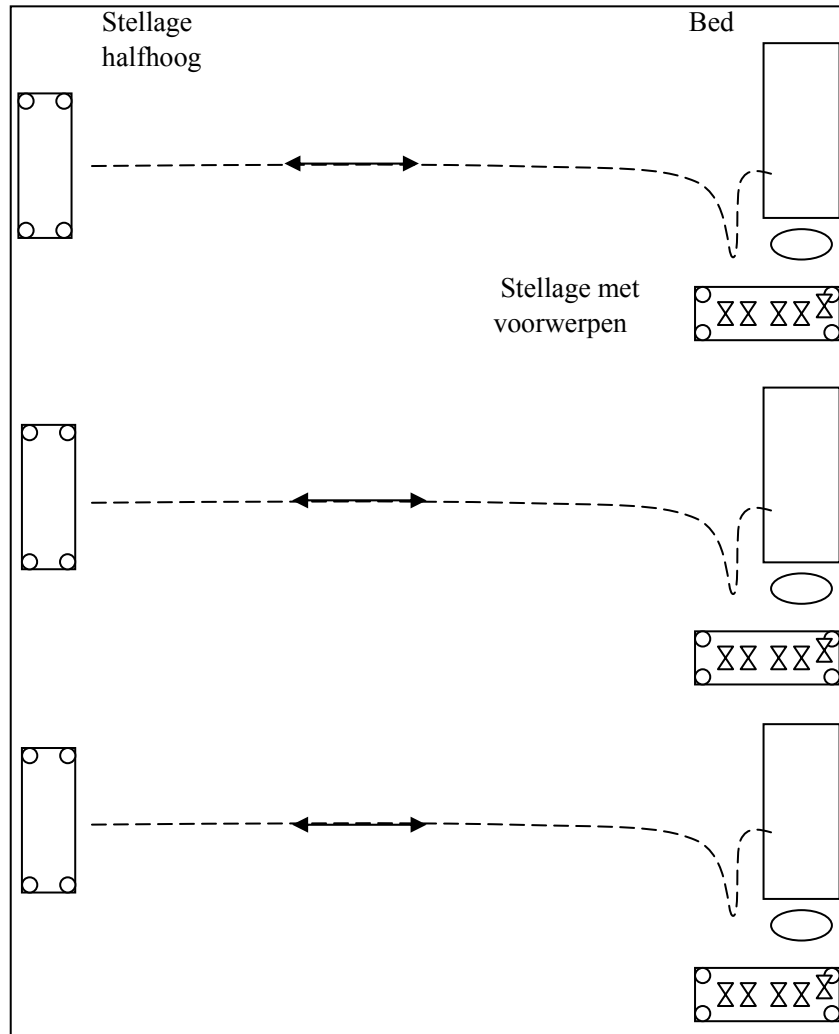
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst op het bed liggen met de armen en benen gestrekt voordat men opstaat en een nieuw voorwerp pakt
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of opstaan vanuit bed, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer let op of de deelnemers niet te veel moeite hebben met het gaan liggen en opstaan vanuit bed.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen.

### 3.9.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen en/of opstaan uit bed.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.9.7 Benodigde materialen:

- 1 laag bed / stretcher per tweetal
- 2 halfhoge stellages per tweetal
- 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz.)
- 1 stopwatch



## 3.10 Oefening 10: Voorwaarts over de step stappen

### 3.10.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts over een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts over een verhoging stappen.

### 3.10.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Traplopen

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

### 3.10.3 *Uitvoering van de oefening:*

#### Deel A

De deelnemers gaan per tweetal bij een pylon staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemers lopen van de pylon naar de step, stappen voorwaarts over de step en lopen naar de tweede pylon. Vervolgens draaien ze om de pylon heen en lopen terug naar de step, waar ze weer over de step stappen om vervolgens weer naar de beginpylon te lopen. Op deze wijze wordt de oefening een afgesproken aantal maal herhaald, waarna de actieve deelnemers van taak wisselen met de passieve deelnemers. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij.

#### Deel B

Het tweetal neemt plaats naast de step. Op het startteken van de trainer stappen de actieve deelnemers van ieder tweetal direct voorwaarts over de step en stappen daarna ook direct weer achterwaarts terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers een afgesproken aantal maal over de step. Daarna wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak.

### 3.10.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Het aantal herhalingen vergroten
  - Verhogen van de step
  - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest.
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Achterwaarts over de step stappen

### 3.10.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers veilig over de steps stappen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het veilig over de step stappen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen bij het overstappen.
- Bij het achterwaarts over de step stappen wijst de trainer de deelnemers er op om goed te kijken waar zij de voeten neerzetten
- Indien een achterwaarts over de step stappen niet mogelijk is, stappen de deelnemers alleen voorwaarts over de step.

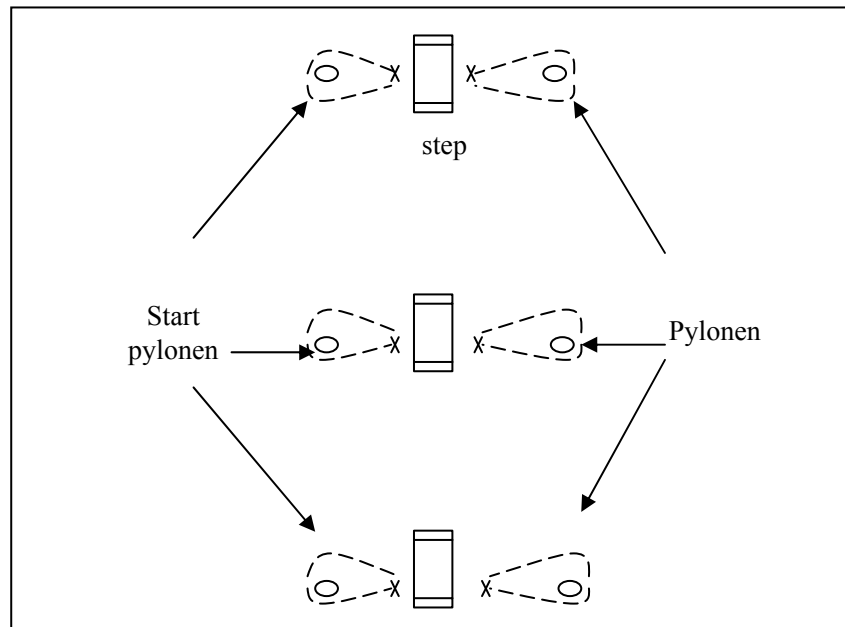
### 3.10.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het over de step stappen.
- Bijhouden van het aantal herhalingen
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

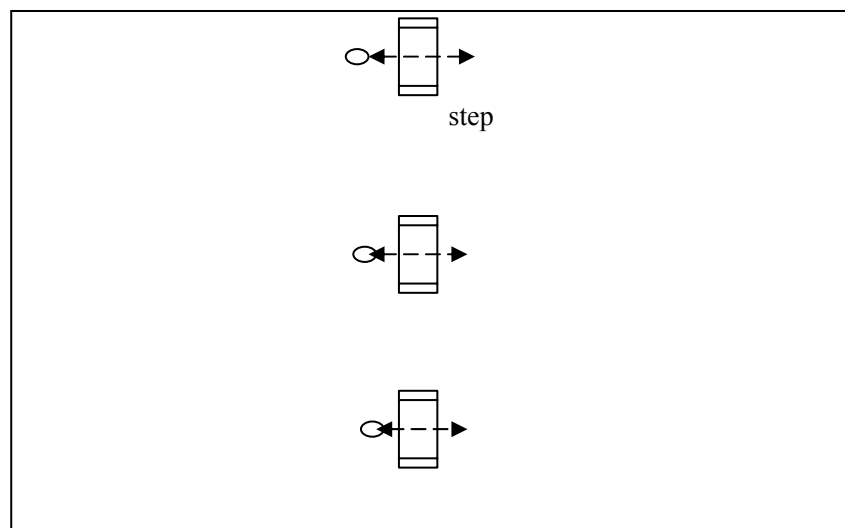
### 3.10.7 Benodigde materialen:

- 1 step per tweetal
- 2 pylonen per tweetal
- Eventueel voor verzwaring 1 gewichtsvest per tweetal

#### Deel A



#### Deel B



## 3.11 Oefening 11: Voorwaarts over de step stappen gedurende 1 minuut

### 3.11.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts over een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts over een voorwerp stappen.

- Het verbeteren en onderhouden van het uithoudings-vermogen.

### 3.11.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

### 3.11.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). Op het startteken van de trainer stappen de actieve deelnemers van ieder tweetal direct voorwaarts over de step zodat men met twee voeten voorbij de step staat. Vervolgens stappen de deelnemers direct weer achterwaarts terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers gedurende 1 minuut over de step heen en weer, waarbij zij de opdracht krijgen zoveel mogelijk keren heen en weer te stappen. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Na de 1 minuut stappen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak.

### 3.11.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - De oefening langer uitvoeren
  - Verhogen van de step
  - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest.
- Ter training van activiteiten (complex):
  - Met het andere (niet favoriete been) beginnen met stappen
  - Afwisselend met links en rechts over de step stappen (bijvoorbeeld 2 keer links overstappen, 2 keer rechts overstappen)

### 3.11.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers veilig over de steps stappen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het veilig over de step stappen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met beide benen voorbij de step staan voordat terug gestapt wordt.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen bij het overstappen.
- Bij het achterwaarts over de step stappen wijst de trainer de deelnemers er op om goed te kijken waar zij de voeten neerzetten.
- Indien achterwaarts over de step stappen niet mogelijk is, stappen de deelnemers alleen voorwaarts over de step.

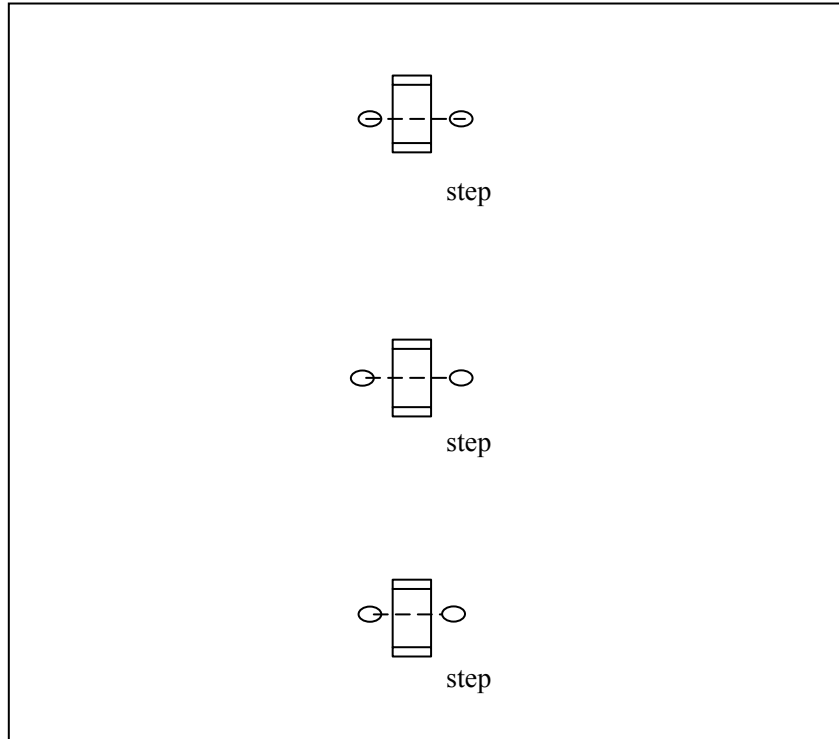
### 3.11.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het over de step stappen.
- Bijhouden van het aantal herhalingen
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.



### 3.11.7 Benodigde materialen:

- 1 step per tweetal
- Eventueel voor verzwaring 1 gewichtsvest per tweetal
- 1 stopwatch



## 3.12 Oefening 12: Zijwaarts over de step stappen

### 3.12.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het zijwaarts over een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het zijwaarts over een verhoging stappen.

### 3.12.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

### 3.12.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemers gaan naast de step staan met de voeten in de lengterichting van de step. Op het startteken van de trainer stappen de actieve deelnemers van ieder tweetal direct zijwaarts over de step zodat men met twee voeten voorbij de step staat. Vervolgens stappen de deelnemers direct weer zijwaarts terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze

stappen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer over de step. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Na het afgesproken aantal herhalingen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak.

#### 3.12.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Het aantal herhalingen verhogen
  - Verhogen van de step
  - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest.
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Afwisselend over en op de step stappen
  - Met een voorwerp in de handen over de step stappen (bijvoorbeeld dienblad)

#### 3.12.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

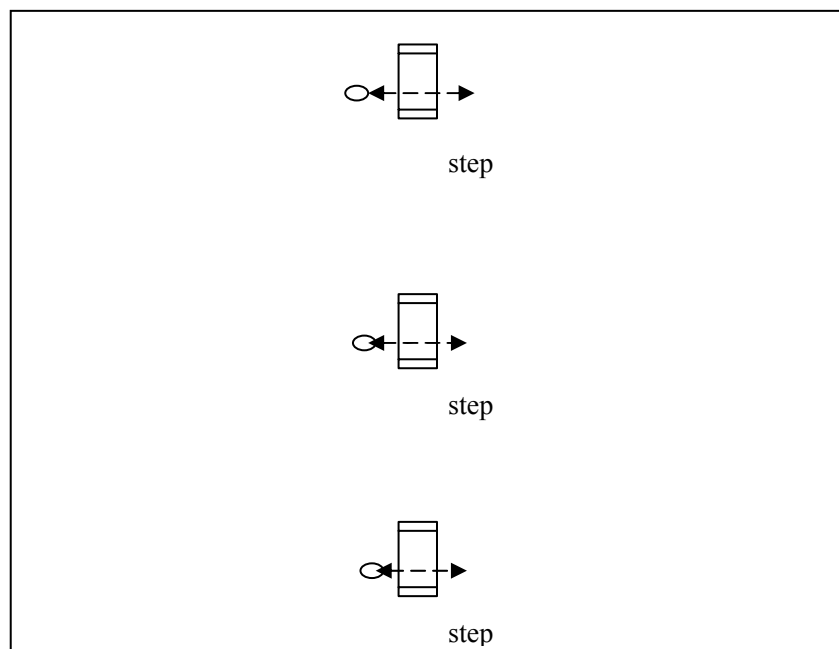
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers veilig over de steps stappen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het veilig over de step stappen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met beide benen voorbij de step staan voordat terug gestapt wordt.
- De trainer houdt in de gaten dat de bij het plaatsen van de voet van het stapbeen voldoende ruimte wordt gelaten om de andere voet bij te plaatsen.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen bij het overstappen.

#### 3.12.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het over de step stappen.
- Bijhouden van het aantal herhalingen
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.12.7 *Benodigde materialen:*

- 1 step per tweetal
- Eventueel voor verzwarening 1 gewichtsvest per tweetal
- 1 stopwatch



### 3.13 Oefening 13: Tillen vanaf de grond en dragen

#### 3.13.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van een voorwerp vanaf diepe positie (vanaf de grond).
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp met twee handen.

#### 3.13.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken (en hurken en weer opstaan)
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.13.3 Uitvoering van de oefening

In de ruimte staan plastic boodschappenskratjes op de grond waarnaast emmers met gewichten (zandzakjes, handhalters) staan met in totaal een maximaal gewicht van 20 kg. De deelnemers gaan per tweetal bij een kratje staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

##### Deel A

Op het startteken van de trainer vullen de actieve deelnemers het kratje met gewichten uit de emmer tot ongeveer 80% van hun maximale tilcapaciteit. Tijdens het verzwaren van het kratje proberen de deelnemers (geregeld) uit of het kratje al zwaar genoeg is. Als het kratje op de juiste zwaarte is, gaan de deelnemers dicht bij het kratje staan en tillen ze dit vanaf de grond met beide handen tot op buikhoogte tegen het lichaam aan en zetten het vervolgens weer rustig op de grond neer. Vervolgens komen de deelnemer terug in rechtopstaande houding. De deelnemers herhalen deze hele beweging een afgesproken aantal maal. De passieve deelnemers tellen hardop het aantal herhalingen mee. Na het afgesproken aantal herhalingen wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De tweede deelnemer start eerst met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

##### Deel B

De actieve deelnemers verzwaren wederom het kratje op de hierboven aangegeven manier. Vervolgens tillen zij het kratje vanaf de grond naar buikhoogte tegen het lichaam en dragen de krat naar de pylon, die op ongeveer 5 meter afstand staat. De deelnemers lopen om de pylon en keren terug naar de beginpositie waar ze het kratje weer op de grond terug zetten. Deze actie wordt een afgesproken aantal maal herhaald. De passieve deelnemers tellen wederom de herhalingen hardop mee. Na het aantal afgesproken herhalingen wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak, waarbij de tweede deelnemer weer begint met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

### 3.13.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Meer gewicht in het kratje
  - Vergroten van de te lopen afstand
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route (obstakels)

### 3.13.5 Aandachtspunten voor de trainer:

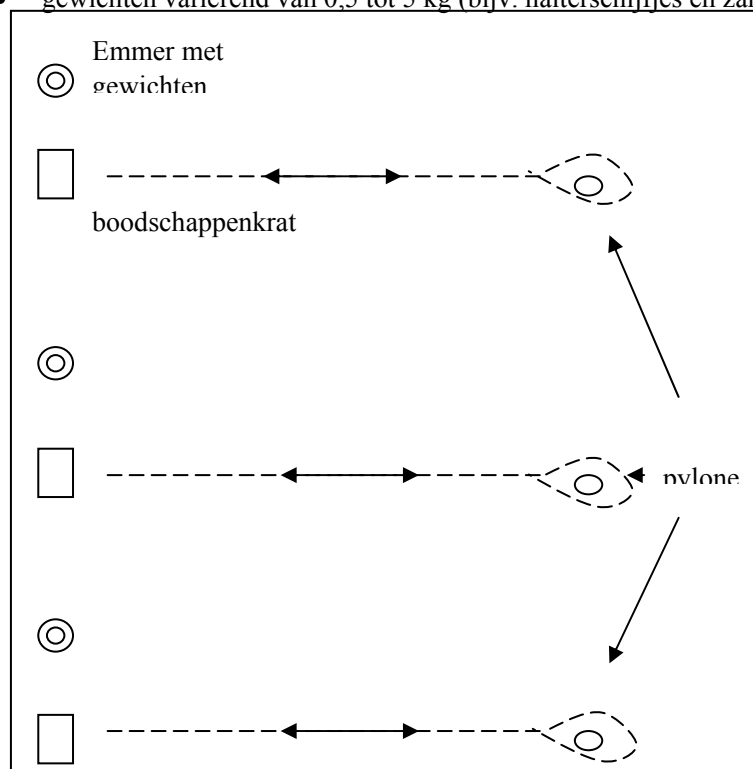
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de kratjes niet te zwaar maken.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers het kratje naar buikhoogte tillen.
- De deelnemers dienen na het neerzetten van het kratje eerst in rechtopstaande houding komen voordat aan de herhaling begonnen wordt.
- Tijdens het dragen houdt de trainer in de gaten dat de deelnemers iedere keer het kratje terug op de grond zetten en in rechtopstaande houding komen voordat een herhaling van de actie wordt begonnen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het dragen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het dragen.

### 3.13.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens dragen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.13.7 Benodigde materialen:

- 1 pylon per tweetal
- 1 emmer per tweetal
- 1 plastic boodschappenkratje per tweetal
- gewichten variërend van 0,5 tot 5 kg (bijv. halterschijfjes en zandzakjes)



### 3.14 Oefening 14: Over tapijttegels stappen en een voorwerp oprapen/neerzetten (estafette)

#### 3.14.1 Doel van de oefening:

- Verbeteren en onderhouden van het bukken.
- Verbeteren en onderhouden van het oprapen van een voorwerp van de grond en het neerzetten van een voorwerp op de grond.
- Verbeteren en onderhouden van de beweeglijkheid van gewrichten nodig voor het bukken en oprapen van de grond.
- Verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het zigzaggend lopen met een emmer in de handen.

#### 3.14.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Bukken (en hurken en weer opstaan)
- Optillen en meenemen van voorwerpen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

#### 3.14.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers worden, indien mogelijk, in twee groepen verdeeld. Van iedere groep gaat één deelnemer bij de beginpylon (rood) staan met een emmer waarin 8 kleine, lichte voorwerpen (pylonen, zandzakjes) zitten. Recht tegenover de beginpylon staat op ongeveer 5 meter afstand een tweede pylon (geel). Tussen de twee pylonen liggen 8 tapijttegels welke in een brede stap van elkaar verwijderd zijn (zie afbeelding).

Op het startteken van de trainer (trainer start de tijd) stappen de startende deelnemers van tapijttegel naar tapijttegel waarbij zij iedere stap de voeten bijsluiten en dus met twee voeten op de tapijttegel komen te staan. Op het moment dat de deelnemers met beide voeten op een tegel staan, pakken zij een voorwerp uit de emmer en leggen deze op de grond naast de tapijttegel. Daarna stappen ze naar de volgende tegel en doen hetzelfde. Als de deelnemers bij de laatste tegel het laatste voorwerp op de grond hebben gelegd, lopen ze door naar de gele pylon en draaien hier omheen. Vervolgens gaan zij weer stappend over de tapijttegels terug naar de beginpylon (rood). Bij elke tegel wordt weer een voorwerp opgeraapt en in de emmer gedaan. Als de deelnemers bij de beginpylon aankomen en alle voorwerpen weer verzameld zijn, geven zij de emmer met de voorwerpen aan de volgende deelnemer zodat deze de actie kan uitvoeren.

Als iedere deelnemer van een groep het aantal afgesproken herhalingen heen en weer over de tapijttegels is gestapt wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. De trainer geeft aan de deelnemers de groepstijd door.

#### 3.14.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Snellere uitvoering (groepsrecord verbeteren)
  - Meer of zwaardere voorwerpen verplaatsen
  - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
  - Tapijttegels verder uit elkaar leggen

- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Verschillende soorten tegels (ronde en vierkante) door elkaar gebruiken en de deelnemers de opdracht geven om alleen bij één soort tegel een voorwerp neer te zetten en ook weer op te rapen. (variatie 1)
  - Als voorwerpen in de emmer 8 hoge bidons gebruiken die de actieve deelnemer bij de tegels neerzet. (variatie 2) De andere groep mag met ballen proberen de neergezette bidons om te gooien. Op de terugweg mag de deelnemer alleen de rechtopstaande bidons weer in de emmer verzamelen. Iedere heen en weer verplaatste bidon levert de groep 5 bonusseconden op.

#### 3.14.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- Let op het bijsluiten van de voeten zodat iedere keer met twee voeten op de tegel wordt gestaan als een voorwerp wordt neergelegd of opgeraapt.
- De trainer legt uit dat iedere deelnemer haar eigen techniek mag gebruiken voor het oprapen en neerzetten van de voorwerpen.
- De trainer zorgt ervoor dat de tegels op de juiste afstand (blijven) liggen. Indien de tegels voor een deelnemer te ver uit elkaar of te dichtbij liggen, verplaatst de trainer deze op de juiste afstand.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren.
- Indien een deelnemer moeite heeft met het uitvoeren van de oefening, loopt de trainer met deze deelnemer mee en ondersteunt hem eventueel.
- Bij herhaling van de oefening moedigt de trainer de deelnemers aan om de recordtijd van de groep te verbeteren.

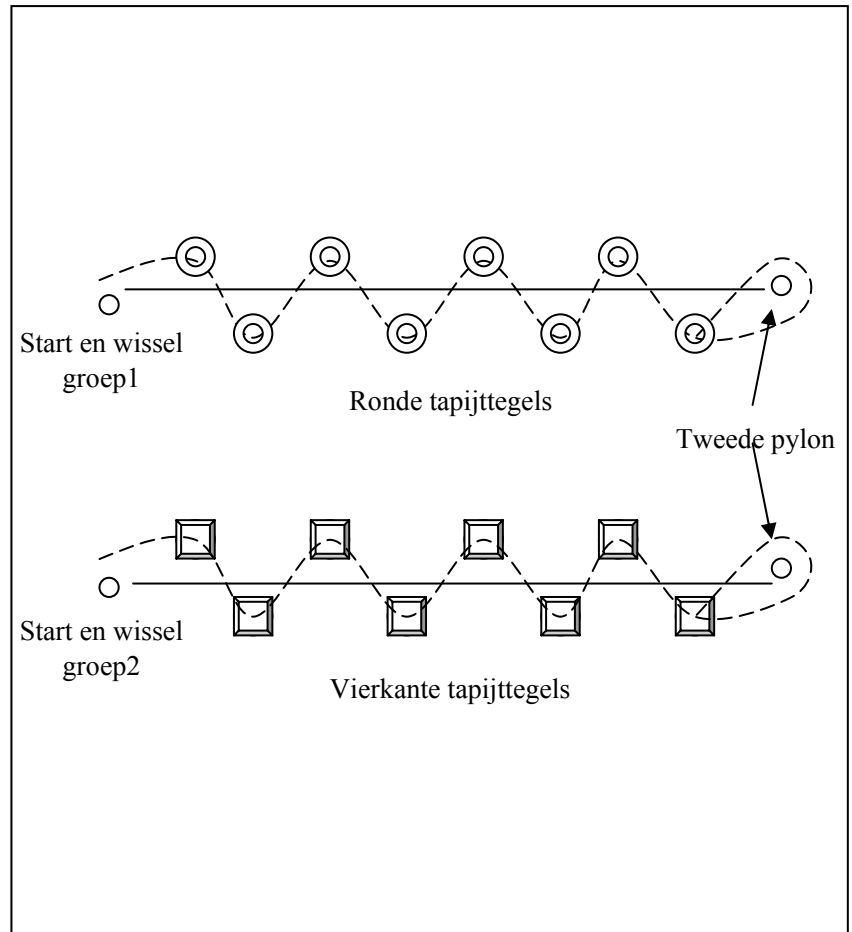
#### 3.14.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.
- In de gaten houden wanneer je klaar moet staan om de emmer van de actieve deelnemer over te nemen.

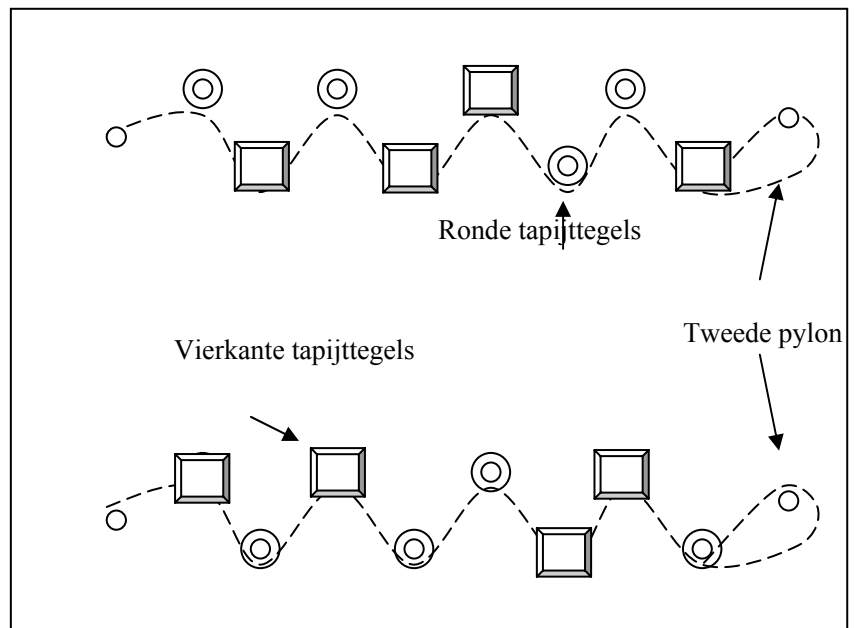
#### 3.14.7 *Benodigde materialen:*

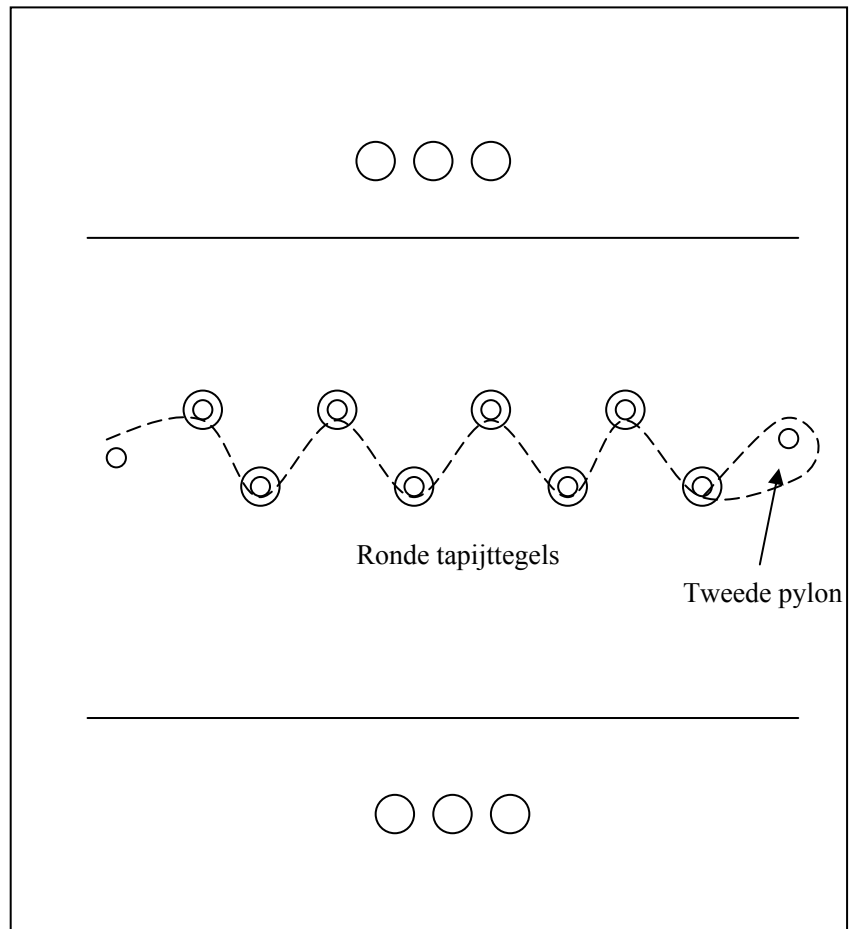
- 4 pylonen (2 rood, 2 geel)
- 16 tapijttegels met anti-slip materiaal op de onderkant (8 ronde, 8 vierkante)
- 2 emmers
- 16 kleine, lichte voorwerpen (zandzakjes, pylonen)
- Stopwatch
- eventueel voor de verzwaring van de oefening: 8 grote, lege bidons, 6 zachte ballen

**Standaarduitvoering:**



**Variatie 1:**



**Variatie 2:****3.15 Oefening 15: Opstaan vanuit handen en knieën stand en een voorwerp verplaatsen****3.15.1 Doel van de oefening:**

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het op de grond gaan zitten in handen en knieën stand.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.

**3.15.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:**

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

**3.15.3 Uitvoering van de oefening:**

In de ruimte liggen aan een zijde oefenmatjes met naast ieder matje een halfhoge stellage en een stoel. Op de stellage liggen 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, halter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz). Tegenover ieder matje staat aan de andere zijde van de ruimte een lege, halfhoge stellage.



De deelnemers gaan per tweetal bij een oefenmatje staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer neemt plaats op handen en knieën op het oefenmatje. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op, pakken één van de voorwerpen uit de halfhoge kast naast het matje en verplaatsen dit naar de kast aan de andere zijde van de ruimte. Daarna lopen de deelnemers weer terug naar het matje en gaan weer in handen en knieën stand op het matje zitten en beginnen opnieuw. Indien nodig kan bij het opstaan en plaats nemen op het matje op handen en knieën gesteund worden op de stoel naast het matje. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen uit de kast naast het matje naar de kast aan de andere zijde van de ruimte. Als alle voorwerpen zijn verplaatst stopt de trainer de tijd en wisselen de actieve deelnemers en de passieve deelnemers van taak. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal.

#### 3.15.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Vergroten van de te lopen afstand
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route (obstakels)
  - De voorwerpen moeten in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) verplaatst worden.

#### 3.15.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

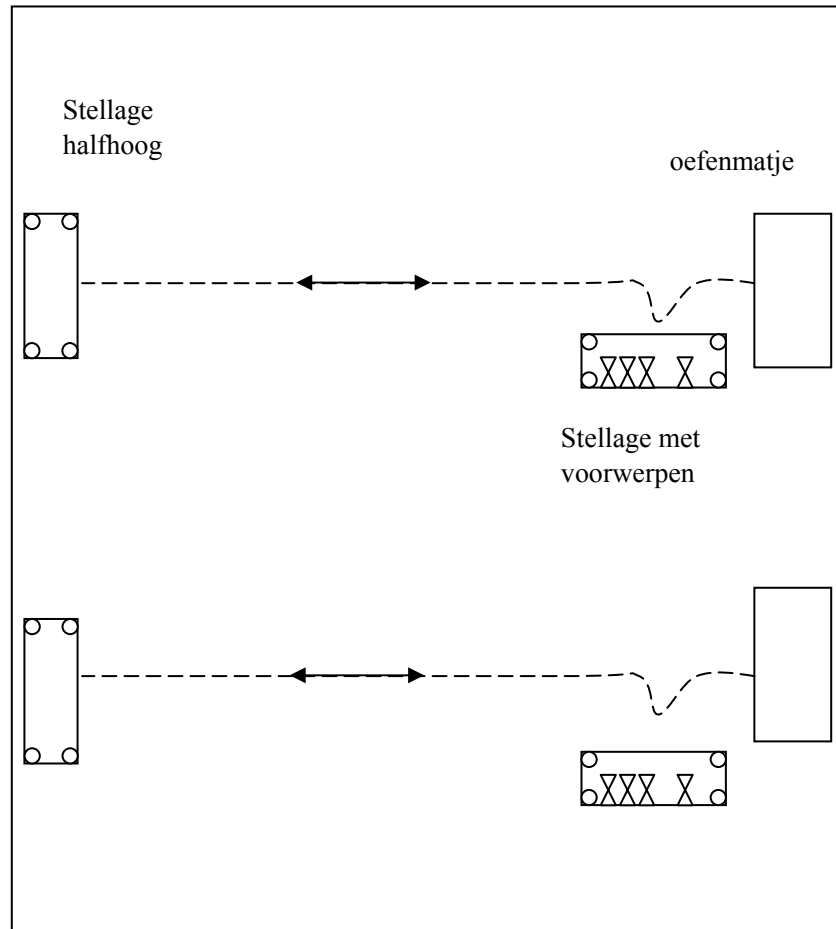
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers eerst op de handen en knieën zitten alvorens ze gaan staan en een nieuw voorwerp pakken.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstaan en gaan zitten loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het opstaan en het dragen.

#### 3.15.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens opstaan en gaan zitten op de handen en knieën.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.15.7 *Benodigde materialen:*

- 2 halfhoge stellages per tweetal
- 1 oefenmat per tweetal
- 1 stoel per tweetal
- 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm per tweetal (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz.)
- 1 stopwatch



### 3.16 Oefening 16: Opstaan vanuit lage zit en een voorwerp in de kast leggen

#### 3.16.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanuit een diepe zit en het gaan zitten in een diepe zit.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.

#### 3.16.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Opbergen
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.16.3 Uitvoering van de oefening:

In de ruimte staan aan een zijde lage bedden/stretchers met naast ieder bed/stretchers een halfhoge stellage waarop 10 voorwerpen liggen van verschillend formaat en gewicht (pylon, halter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz). Tegenover ieder bed/stretchers staat aan de andere zijde van het lokaal een lege, halfhoge stellage.

De deelnemers gaan per tweetal bij een bed staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer gaat op het bed zitten. Met de handen op de bovenbenen. Op het startteken van de trainer pakken de deelnemers in zittende houding een voorwerp van de stellage, staan met het voorwerp in de handen op van de rand van het bed, en verplaatsen het voorwerp naar de stellage aan de andere zijde van het lokaal. Daarna lopen zij weer terug naar het bed en gaan weer op de rand van het bed zitten. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen (of zoveel mogelijk) een voor een naar de stellage aan de andere zijde van het lokaal. Als alle voorwerpen zijn verplaatst stopt de trainer de tijd en wisselen de actieve deelnemers en de passieve deelnemers van taak. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

#### 3.16.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Vergroten van de te lopen afstand
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route (obstakels)
  - De voorwerpen moeten in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) verplaatst worden.

#### 3.16.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

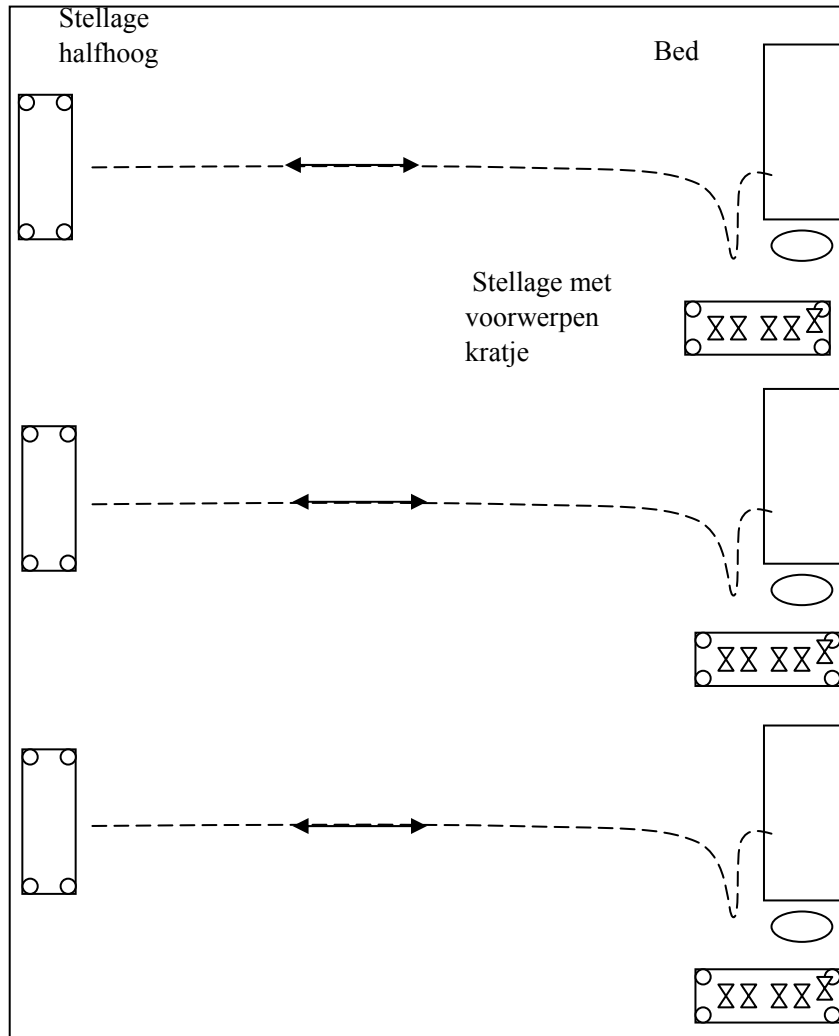
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst op het bed zitten met de handen op de bovenbenen voordat men in zit een nieuw voorwerp pakt.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstaan en gaan zitten loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het dragen.

#### 3.16.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens opstaan en gaan zitten.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.16.7 *Benodigde materialen:*

- 2 halfhoge stellages per tweetal
- 1 laag bed/stretchers per tweetal
- 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm per tweetal (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz)
- 1 stopwatch



### 3.17 Oefening 17: Estafette op kleine trap

#### 3.17.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.

#### 3.17.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken

#### 3.17.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers staan als een groep bij een kleine, vaste trap (3 tot 6 treden) of worden in twee groepen gedeeld (bij grotere aantallen). Eén deelnemer van iedere groep gaat onder aan de trap staan met in de hand een plastic bidon gevuld met water. Op het startteken van de trainer lopen de startende deelnemers van iedere groep zo snel mogelijk naar boven met de bidon in de hand. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen zo snel mogelijk de trap weer af. Beneden aan de trap geven de deelnemers de bidon door aan de volgende deelnemers uit de groep, die de actie op

haar/zijn beurt uitvoert. Een groep voert de oefening aan de linkerzijde van de trap uit en de andere groep aan de rechterzijde van de trap.

De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer (om beurten) de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

#### 3.17.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Langere trap gebruiken
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
  - Meer herhalingen uitvoeren
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route. De deelnemers van een groep moeten bijvoorbeeld de trap oplopen aan de linkerzijde en de trap aflopen aan de rechterzijde van de trap. De andere groep doet dit precies tegenovergesteld zodat de actieve deelnemers elkaar ergens op de trap tegenkomen en elkaar moeten ontwijken.

#### 3.17.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

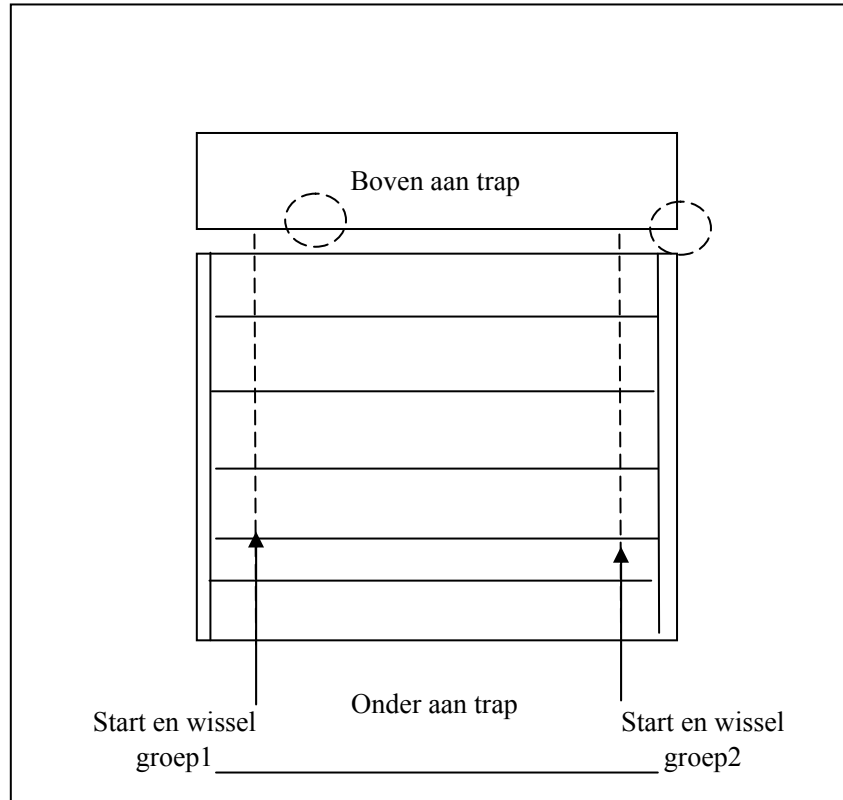
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij/zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met traplopen, kan de trainer de deelnemer instrueren om de leuning gedurende de oefening vast te houden.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met twee voeten boven aan de trap zijn voordat men in zich omdraait en de trap af loopt.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het traplopen.

#### 3.17.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

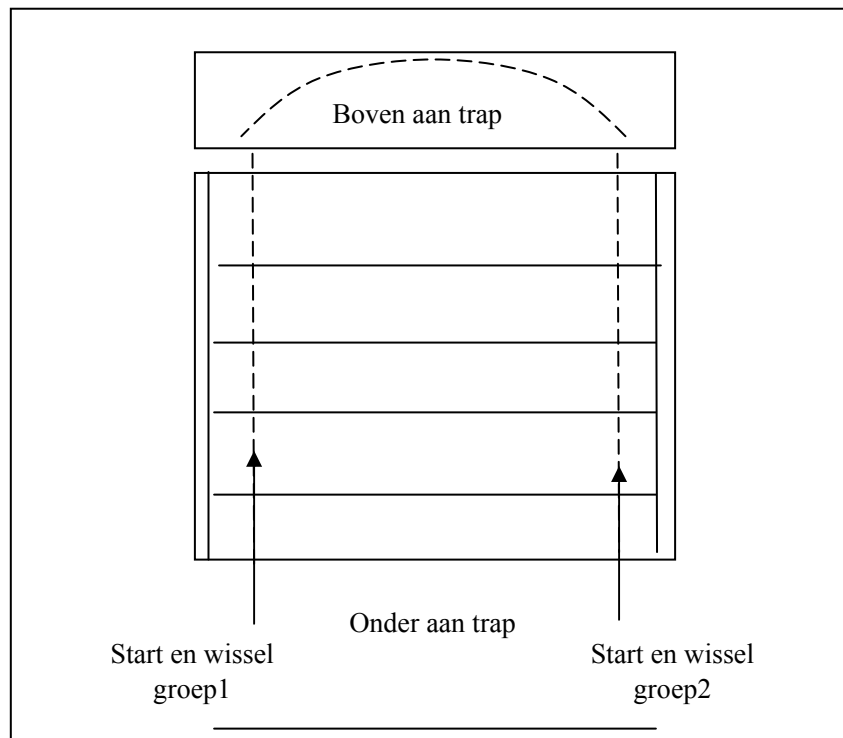
- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het traplopen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.17.7 *Benodigde materialen:*

- 1 vaste, kleine trap (3 tot 6 treden) met minimaal aan een zijde een leuning
- 1 bidon per groep
- Eventueel voor verzwaring 2 gewichtsvesten per groep
- 1 stopwatch



**Variatie door aanpassen van de route**



### 3.18 Oefening 18: Estafette zijwaarts op kleine trap

#### 3.18.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Verbeteren, onderhouden van coördinatie en balans tijdens het traplopen.

#### 3.18.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken

#### 3.18.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers staan als een groep bij een kleine, vaste trap (3 tot 6 treden) of worden in twee groepen gedeeld (bij grotere aantallen). Eén deelnemer van iedere groep gaat onder aan de trap staan. Op het startteken van de trainer pakken de startende deelnemers van iedere groep met twee handen de leuning beet en lopen zo snel mogelijk zijwaarts naar boven. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen zo snel mogelijk de trap weer zijwaarts af met beide handen aan de leuning. Beneden aan de trap tikken de actieve deelnemers de volgende deelnemer van de groep aan, die de actie op haar/zijn beurt uitvoert. Gedurende de gehele traploop actie houden de deelnemers de leuning met beide handen beet en lopen de deelnemers de trap zijwaarts op en af. Voor de rest mogen de deelnemers hun eigen techniek gebruiken. De ene groep voert de oefening aan de linkerkant van de trap uit en de andere groep aan de rechterkant van de trap (mits een leuning aan beide kanten van de trap aanwezig is).

Als iedere deelnemer van een groep drie keer (om beurten) de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

#### 3.18.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Langere trap gebruiken
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
  - Meer herhalingen uitvoeren
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route. De deelnemers van een groep moeten bijvoorbeeld de trap oplopen aan de linkerkant en de trap aflopen aan de rechterkant van de trap. De andere groep doet dit precies tegenovergesteld zodat de actieve deelnemers elkaar ergens op de trap tegenkomen en elkaar moeten ontwijken.

#### 3.18.5 Aandachtspunten voor de trainer:

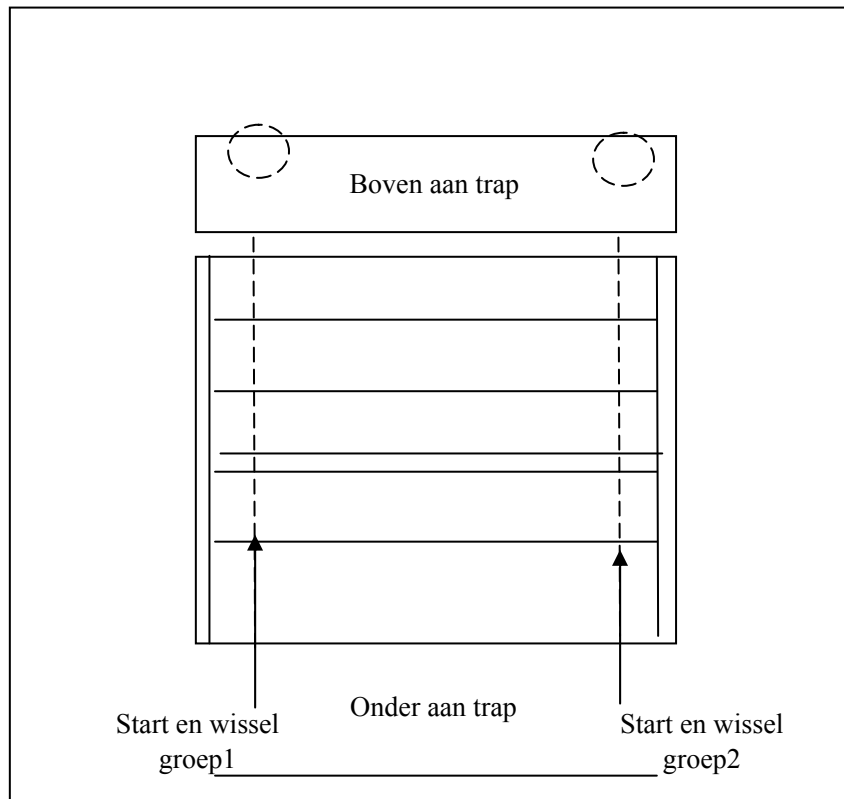
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij/zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met twee voeten boven aan de trap zijn voordat men in zich omdraait en de trap af loopt.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het traplopen.

### 3.18.6 Rol van de passieve deelnemer:

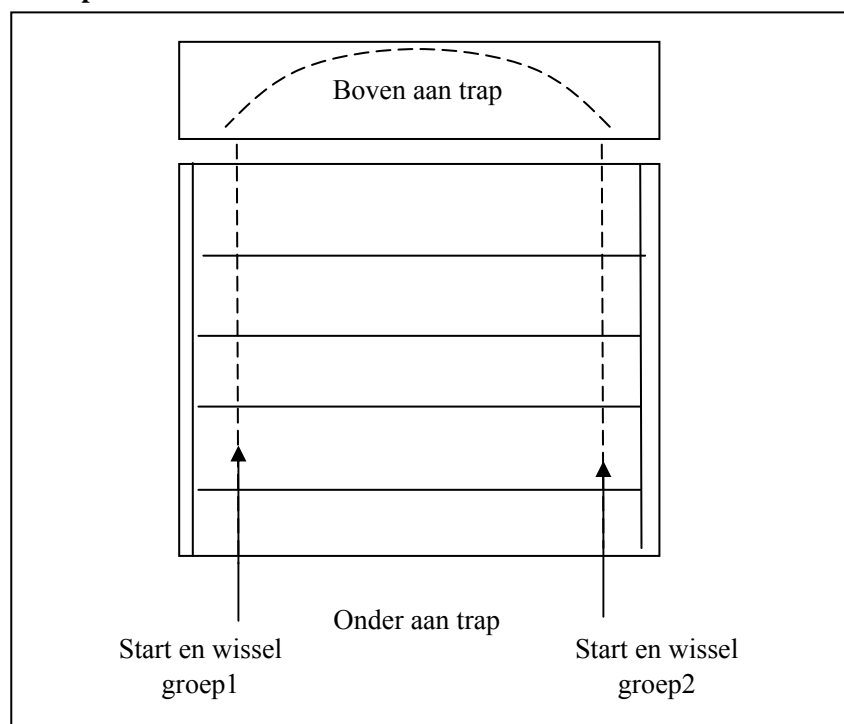
- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het traplopen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.18.7 Benodigde materialen:

- 1 vaste, kleine trap (3 tot 6 treden) met minimaal aan een zijde een leuning
- Eventueel voor verzwaring 2 gewichtsvesten per groep
- 1 stopwatch



### Variatie door aanpassen van de route





### 3.19 Oefening 19: Estafette op kleine trap met dienblad en bidon

#### 3.19.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Verbeteren, onderhouden van coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.

#### 3.19.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

#### 3.19.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers staan als een groep bij een kleine, vaste trap (3 tot 6 treden) of worden in twee groepen gedeeld (bij grotere aantallen). Één deelnemer van iedere groep gaat onder aan de trap staan met in de handen een dienblad waarop een plastic bidon gevuld met water. Op het startteken van de trainer lopen de startende deelnemers van iedere groep naar boven met het dienblad in de handen. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen de trap weer af. Beneden aan de trap geven de actieve deelnemers het dienblad met de bidon door aan de volgende deelnemer van de groep, die de actie op haar/zijn beurt uitvoert. De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet. Een groep voert de oefening aan de linkerzijde van de trap uit en de andere groep aan de rechterzijde van de trap. Tijdens de gehele oefening balanceren de deelnemers de bidon op het dienblad. Als de bidon omvalt, moet deze eerst overeind gezet worden voordat de deelnemer verder loopt.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer (om beurten) de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

#### 3.19.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Langere trap gebruiken
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
  - Meer herhalingen uitvoeren
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Aanpassen van de route. De deelnemers van een groep moeten bijvoorbeeld de trap oplopen aan de linkerzijde en de trap aflopen aan de rechterzijde van de trap. De andere groep doet dit precies tegenovergesteld zodat de actieve deelnemers elkaar ergens op de trap tegenkomen en elkaar moeten ontwijken.
  - De deelnemers balanceren een lege bidon in plaats van een bidon gevuld met water, waardoor deze moeilijker te balanceren is.
  - De twee actieve deelnemers krijgen de opdracht om tijdens het traplopen de bidons te wisselen

#### 3.19.5 Aandachtspunten voor de trainer:

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij/zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

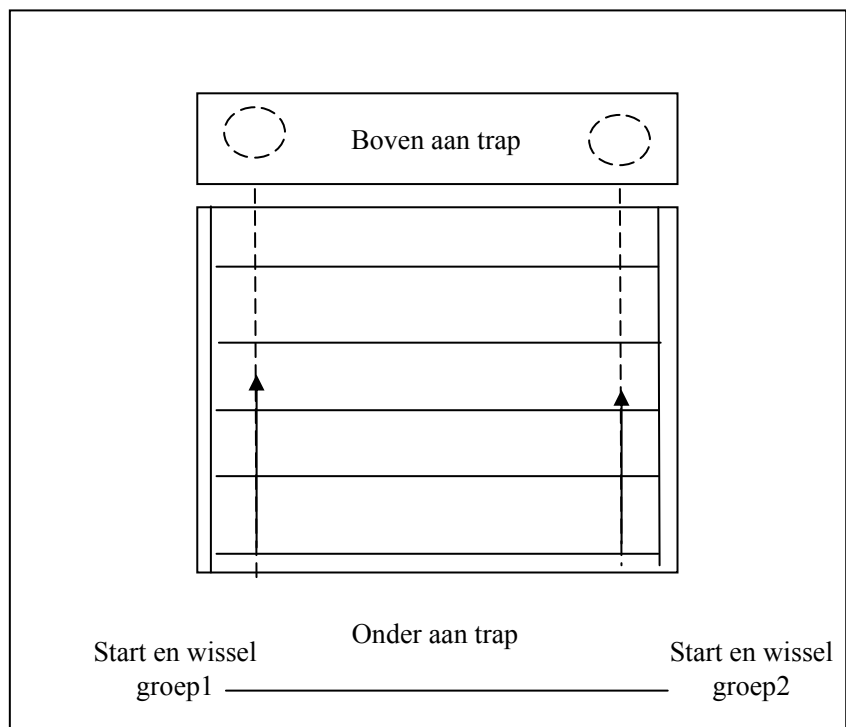
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met traplopen, kan de trainer de deelnemer instrueren om de leuning gedurende de oefening vast te houden.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met twee voeten boven aan de trap zijn voordat men in zich omdraait en de trap af loopt.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het traplopen.

3.19.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

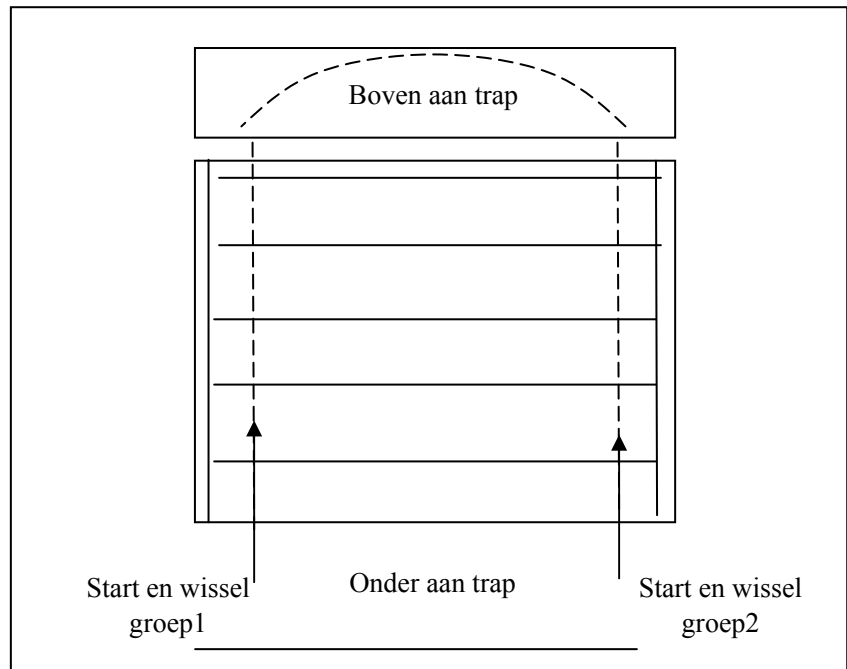
- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het traplopen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.19.7 *Benodigde materialen:*

- 1 vaste, kleine trap (3 tot 6 treden) met minimaal aan een zijde een leuning
- 1 dienblad per groep
- 1 bidon per groep
- Eventueel voor verzwaring 2 gewichtsvesten per groep
- 1 stopwatch



### Variatie door aanpassen van de route



## 3.20 Oefening 20: Lopen op kleine trap in tweetallen met dienblad

### 3.20.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.
- Het verbeteren van reageren op onverwachte situaties.

### 3.20.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

### 3.20.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers staan in tweetallen bij een kleine, vaste trap (3 tot 6 treden). Een tweetal gaat onder aan de trap staan en houden met z'n tweeën een dienblad vast. Op het startteken van de trainer lopen de tweetallen naar boven met het dienblad in de handen. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen met het dienblad in de handen de trap weer af. De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet. Tijdens de gehele oefening houden beide deelnemers het dienblad vast. Als een tweetal drie keer de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald. Tijdens de eerste herhaling mogen de tweetallen zelf beslissen op welke wijze zij het dienblad de trap op en af dragen. Tijdens de tweede uitvoering van de oefening geeft de trainer de tweetallen de opdracht om (indien mogelijk) naast elkaar te lopen. Voor de start van de derde uitvoering geeft de trainer de tweetallen de opdracht om (indien mogelijk) achter elkaar te lopen.

#### 3.20.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Langere trap gebruiken
  - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
  - Meer herhalingen uitvoeren
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door de tweetallen voor de start van de tweede uitvoering de opdracht te geven om het traplopen naast elkaar uit te voeren en tijdens de derde uitvoering achter elkaar te lopen.
  - De tweetallen moeten op het dienblad samen een bidon met water laten balanceren.
  - Aanpassen van de route. De deelnemers van een groep moeten bijvoorbeeld de trap oplopen aan de linkerzijde en de trap aflopen aan de rechterzijde van de trap. De andere groep doet dit precies tegenovergesteld zodat de actieve deelnemers elkaar ergens op de trap tegenkomen en elkaar moeten ontwijken.

#### 3.20.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

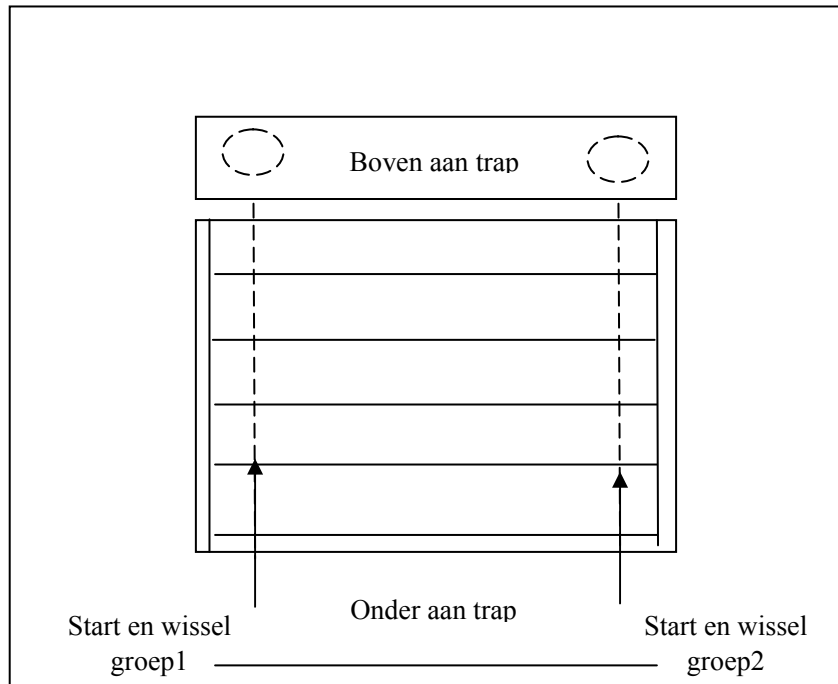
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij/zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met traplopen, kan de trainer de deelnemer instrueren om de leuning gedurende de oefening vast te houden.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met twee voeten boven aan de trap zijn voordat men in zich omdraait en de trap af loopt.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het traplopen.

#### 3.20.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

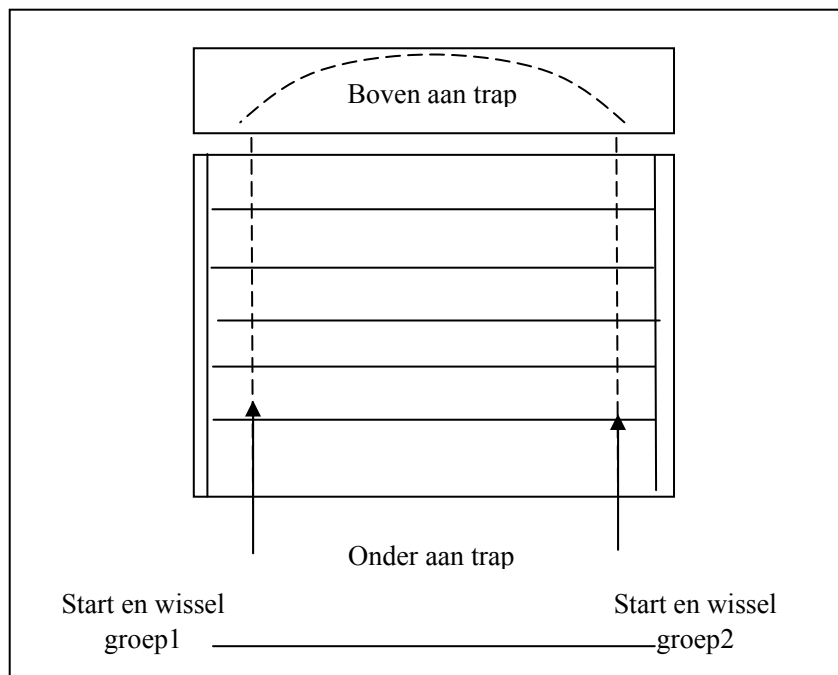
- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het traplopen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.20.7 *Benodigde materialen:*

- 1 vaste, kleine trap (3 tot 6 treden) met minimaal aan een zijde een leuning
- 1 dienblad per tweetal
- Eventueel voor bemoeilijken 1 bidon tweetal
- Eventueel voor verzwaren 2 gewichtsvesten per tweetal
- 1 stopwatch



### Variatie door aanpassen van de route



## 3.21 Oefening 21 Gewichten verplaatsen van hoog naar laag

### 3.21.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het verplaatsen van een voorwerp tussen een hoge en een lage positie.
- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke kracht tijdens het verplaatsen van een voorwerp tussen hoge en lage positie.

- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het verplaatsen van gewichten tussen een hoge en een lage positie.

### 3.21.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Boodschappen doen
- Schoonmaken

### 3.21.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de ruimte staan hoge stellages naast elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer 2 meter. In een stelling liggen op de bovenste plank voorwerpen van verschillend gewicht en kleur (bijvoorbeeld handhalters).

Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer neemt plaats tussen de stellages. Op het startteken van de trainer verplaatsen de actieve deelnemers de gewichten/voorwerpen naar de (lege) stelling achter zich. De deelnemers verplaatsen telkens één voorwerp per keer en krijgen de opdracht dit met één hand of met beide handen te doen. Daarnaast krijgen de deelnemers ieder de opdracht een bepaalde kleurencombinatie (de voorwerpen verschillen in kleur) te verplaatsen, waarbij iedere kleur een eigen plaats in de lege stellages heeft (bijvoorbeeld rood boven en groen onder). Als de deelnemers alle opgedragen kleuren hebben verplaatst, wordt de tijd gestopt en wisselen de actieve deelnemers en passieve deelnemers van taak.

Indien een deelnemer niet in staat is om alle voorwerpen te verplaatsen, verplaatst hij/zij de gewichten die hij/zij kan. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (om beurten).

### 3.21.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stelling
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stelling verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

### 3.21.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stelling leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

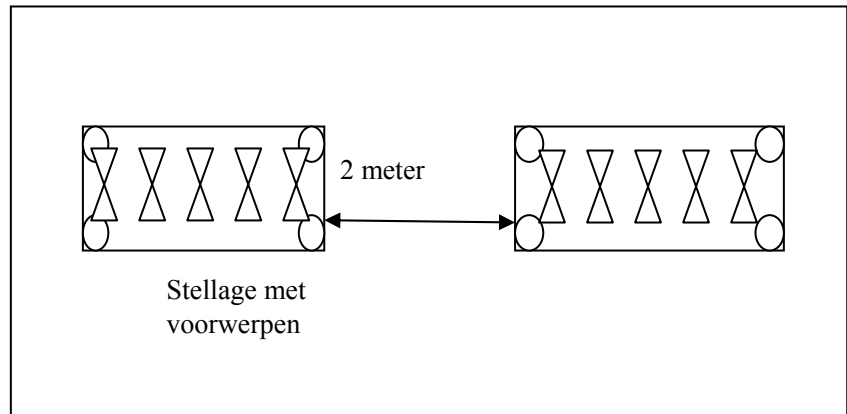
### 3.21.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.

- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.21.7 *Benodigde materialen:*

- 2 (half)hoge stellages
- ongeveer 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch



## 3.22 **Oefening 22: Gewichten verplaatsen tussen stellages kort op elkaar**

### 3.22.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het verplaatsen van een voorwerp over een korte afstand met een korte draai.
- Verbeteren, onderhouden van coördinatie en balans tijdens het verplaatsen van een voorwerp over een korte afstand met een korte draai.
- Verbeteren en onderhouden van het reiken naar een voorwerp

### 3.22.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

### 3.22.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de ruimte staan hoge stellages naast elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer 2 meter. In een stellage liggen op de bovenste plank voorwerpen van verschillend gewicht en kleur (bijvoorbeeld handhalters).

Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer neemt plaats tussen de stellages. Op het startteken van de trainer verplaatsen de actieve deelnemers de gewichten/voorwerpen naar de (lege) stellage achter zich. Gezien de korte afstand tussen de stellages zal hier slechts een korte draai voor nodig zijn. De deelnemers verplaatsen telkens één voorwerp per keer en krijgen de opdracht dit met één hand of met beide handen te doen. Daarnaast krijgen de deelnemers ieder de opdracht een bepaalde kleurencombinatie (de voorwerpen verschillen in kleur) te verplaatsen, waarbij iedere kleur een eigen plaats in de lege stellages heeft (bijvoorbeeld rood boven en groen onder). Als de deelnemers alle opgedragen kleuren hebben verplaatst, wordt de tijd gestopt en wisselen de actieve deelnemers en passieve deelnemers van taak.

Indien een deelnemer niet in staat is om alle voorwerpen te verplaatsen, verplaatst hij/zij de gewichten die hij/zij kan. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (om beurten).

#### 3.22.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemster de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

#### 3.22.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

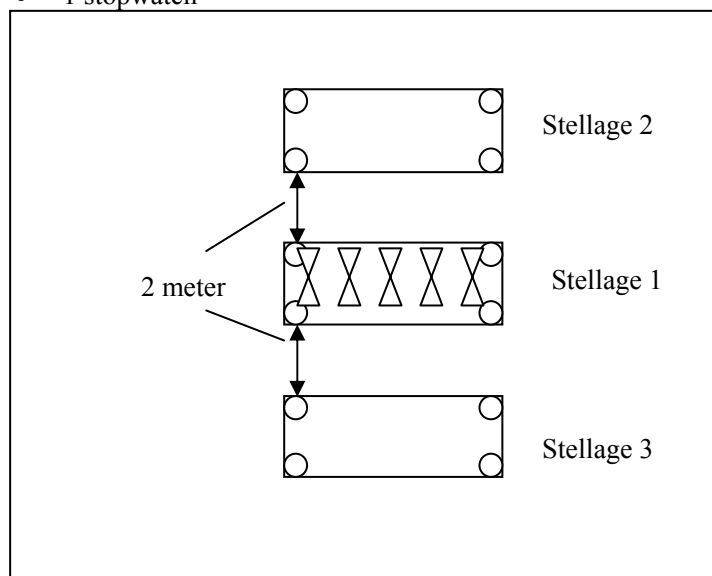
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

#### 3.22.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.22.7 *Benodigde materialen:*

- 2 (half)hoge stellages
- minimaal 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch





### 3.23 Oefening 23: Snelwandelen en dragen 2 minuten

#### 3.23.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen.
- Het verbeteren en onderhouden van het uithoudingsvermogen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het lopen met een onverwachte situatie (tegenligger).
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp gedurende een langere periode (2 of 3 minuten)

#### 3.23.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.23.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staat met behulp van 4 pylonen een rechthoek uitgezet van ongeveer 5 x 10 meter. Bij iedere pylon staat een emmer waarin gewichten (handhalters of zandzakjes) van ongeveer 1 kilogram zitten. Twee deelnemers gaan ieder bij een aparte pylon (startpylon) aan een korte zijde van de rechthoek staan met een plastic boodschappenkratje in de handen.

##### Deel A

Op het teken van de trainer lopen de deelnemers, met het kratje in handen, om de rechthoek heen. Gedurende 2 minuten proberen de actieve deelnemers een zo groot mogelijke afstand af te leggen. De deelnemers mogen snelwandelen, maar niet hardlopen. Bij iedere emmer pakken de actieve deelnemers één zandzakje of haltertje uit de emmer en doen dit in hun kratje. Op deze wijze verzamelen de deelnemers een toenemend gewicht. Indien de 2 minuten nog niet voorbij zijn maar een deelnemer wel het gevoel heeft dat het kratje gevuld met zijn/haar 'maximum gewicht', dan maakt de deelnemer de tijd vol zonder extra gewichten in het kratje te doen. De helft van de actieve deelnemers lopen linksom, de ander helft rechtsom, waardoor zij elkaar iedere ronde onderweg tegenkomen. Na de 2 minuten wisselen de actieve deelnemers met de passieve deelnemers.

##### Deel B

Als iedere deelnemer twee maal de oefening heeft uitgevoerd, krijgen de deelnemers de opdracht om voor de start de plastic kratjes te vullen met het maximale gewicht dat zij in deel A hebben gedragen. De actieve deelnemers krijgen nu de opdracht om na de start bij iedere hoek een gewicht uit het kratje te halen en in de emmer te doen. Als het kratje leeg is maken de deelnemers de twee minuten vol en proberen zo veel mogelijk rondjes te lopen. Daarna wisselen de actieve deelnemers van taak met de passieve deelnemers.

#### 3.23.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Tijd te verlengen
  - Zwaardere voorwerpen laten verzamelen

- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee (of meer) actieve deelnemers tegelijkertijd de oefening uit te laten voeren.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers alleen bepaalde voorwerpen te laten verzamelen of in een bepaalde volgorde verzamelen (kleur, vorm, alfabet)

#### 3.23.5 *Aandachtspunten voor trainer:*

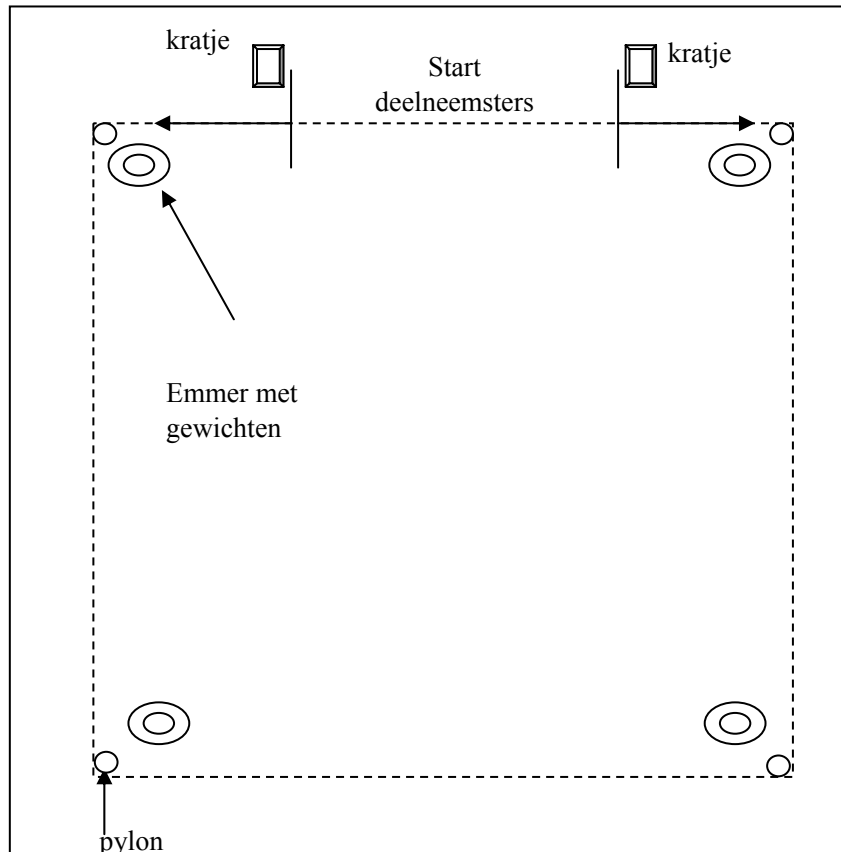
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het uitvoeren van de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven of de passieve deelnemer de opdracht geven de actieve deelnemer te ondersteunen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer teveel gewicht in het kratje heeft gedaan kan hij/zij de deelnemer instrueren gewicht uit het kratje te halen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers blijven wandelen en niet gaan hardlopen.
- Indien de trainer merkt dat de tiltechniek van een deelnemer voor gevaar zorgt, kan de trainer de techniek corrigeren.

#### 3.23.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Bijhouden van het aantal rondjes dat de actieve deelnemer aflegt.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.23.7 *Benodigde materialen:*

- 4 pylonen
- 4 emmers
- 2 boodschappen kratjes
- Ongeveer 20 voorwerpen van ongeveer 1 kilogram per stuk (evt. in verschillende kleuren)
- 1 stopwatch



### 3.24 Oefening 24: Slalom om stoelen (2 minuten) en kratje dragen

#### 3.24.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp met twee handen.

#### 3.24.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.24.3 Uitvoering van de oefening

In de trainingsruimte staan 4 stoelen in een vierkant opgesteld. Binnen dit vierkant staan evenwijdig aan de 4 buitenste stoelen nog eens 4 stoelen geplaatst welke een kleiner vierkant in het grote vierkant vormen. Tussen het binnenste en buitenste vierkant staat aan beide zijden nog een stoel ter hoogte van het midden tussen 2 hoekstoelen. 2 tot 4 deelnemers kunnen de oefening tegelijk uitvoeren.

De deelnemers starten ieder bij een stoel van het buitenste vierkant. De deelnemers dragen met twee handen een plastic kratje met daarin een aantal gewichten (handhalters, zandzakjes) dat overeenkomt met ongeveer 80% van hun 'tilcapaciteit'. Op het teken van de trainer lopen de deelnemers met het gevulde kratje in handen een parcours zoals

op de tekening is afgebeeld. Op de stoelen van het binnenste vierkant staan rode en gele pylonen zodanig dat als de juiste weg wordt gevolgd de deelnemers afwisselend een rode en een gele pylon tegenkomen. De routes kennen in het midden een 'kruispunt' waardoor de deelnemers elkaar ergens op het parcours tegenkomen zodat ze elkaar moeten ontwijken. Gedurende 2 minuten proberen de deelnemers met het plastic kratje in handen zo veel mogelijk rondes te lopen. Als de 2 minuten voorbij zijn, noteert de deelnemer het aantal rondes (de passieve deelnemer houdt aantal rondes bij) en het aantal kilogram dat is gedragen. Daarna wordt van taak gewisseld met de trainingspartner. Alle deelnemers herhalings de oefening 3 maal.

#### 3.24.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen/zwaardere voorwerpen verplaatsen
  - Langere duur
  - Hogere loopsnelheid
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door meer actieve deelnemers uit dezelfde stelling verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - de looprichting door de stoelen te veranderen (bijvoorbeeld de opdracht te geven de middelste stoelen niet volgens kleur om en om te lopen maar twee dezelfde kleuren achter elkaar).
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemer de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

#### 3.24.5 *Aandachtspunten voor trainer:*

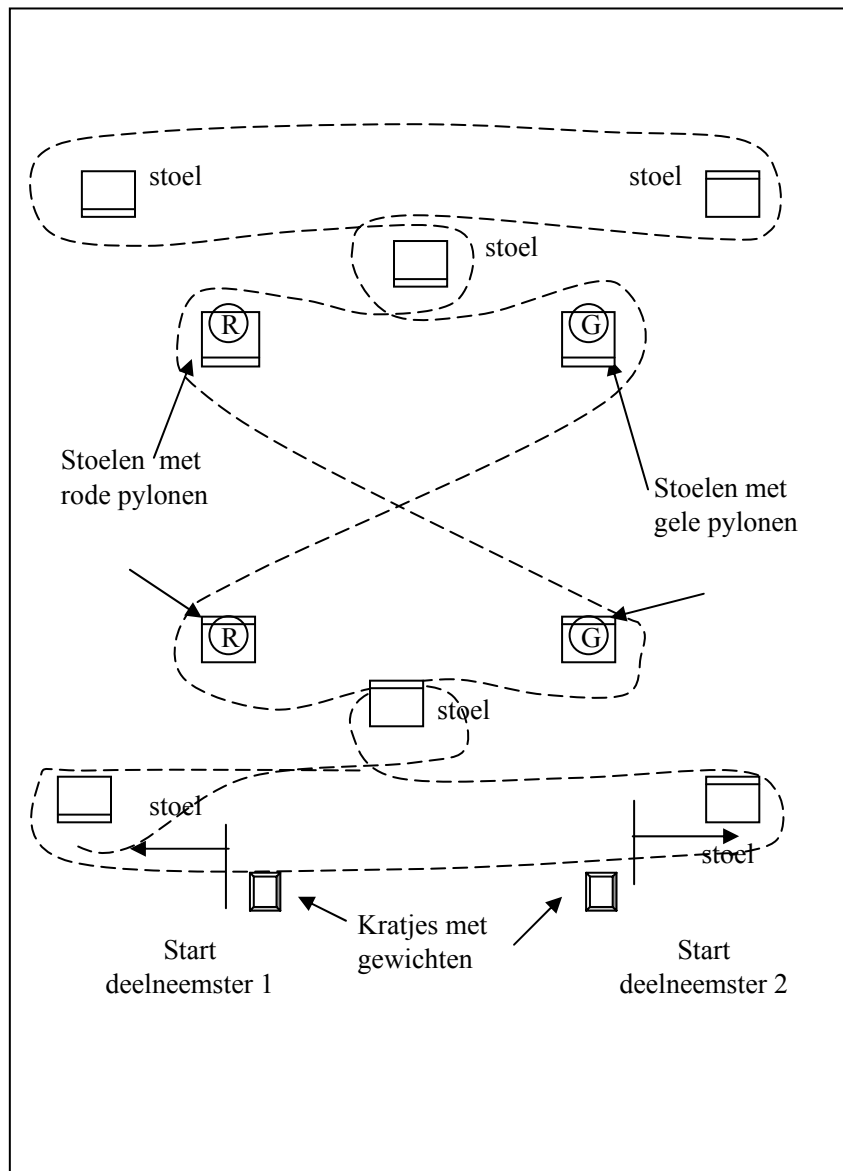
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het uitvoeren van de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven of de passieve deelnemer de opdracht geven de actieve deelnemer te ondersteunen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer teveel gewicht in het kratje heeft gedaan kan hij/zij de deelnemer instrueren gewicht uit het kratje te halen.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden dat de deelnemers blijven wandelen en niet gaan hardlopen.
- Indien de trainer merkt dat de tiltechniek van een deelnemer voor gevaar zorgt, kan de trainer de techniek corrigeren.

#### 3.24.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Bijhouden van het aantal rondjes dat de actieve deelnemer aflegt.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.24.7 *Benodigde materialen:*

- 10 stoelen
- 2 rode pylonen
- 2 gele pylonen
- 2 boodschappen kratjes
- Gewichten van 1 en 0,5 kilogram (handhalters of zandzakjes)
- 1 stopwatch



### 3.25 Oefening 25: Opstaan vanaf de grond met knieën gestrekt en een voorwerp in de kast leggen.

#### 3.25.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond in zit en het gaan zitten op de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.

#### 3.25.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken

### 3.25.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de trainingsruimte liggen drie oefenmatjes op de grond. Naast ieder matje staat een halfhoge stellage waarop 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, handhalter 2 kg, halterschijfje 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz.) liggen. Tevens staat er voor ieder matje een stoel. Bij opstaan en gaan zitten mag de stoel naast het matje als steun worden gebruikt.

Tegenover ieder matje staat aan de andere zijde (op ongeveer 6 meter) van de ruimte een lege, halfhoge stellage.

Drie deelnemers voeren tegelijkertijd de oefening uit en beginnen door op het oefenmatje te gaan zitten met de knieën gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op, pakken een voorwerp van de stellage en verplaatsen het voorwerp naar de stellage aan de andere zijde van de ruimte. Daarna lopen zij weer terug en gaan weer op het matje zitten met de knieën gestrekt. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen (of zoveel mogelijk) een voor een naar de stellage aan de andere zijde van de ruimte.

Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

### 3.25.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
  - Gewichtsvest
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

### 3.25.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

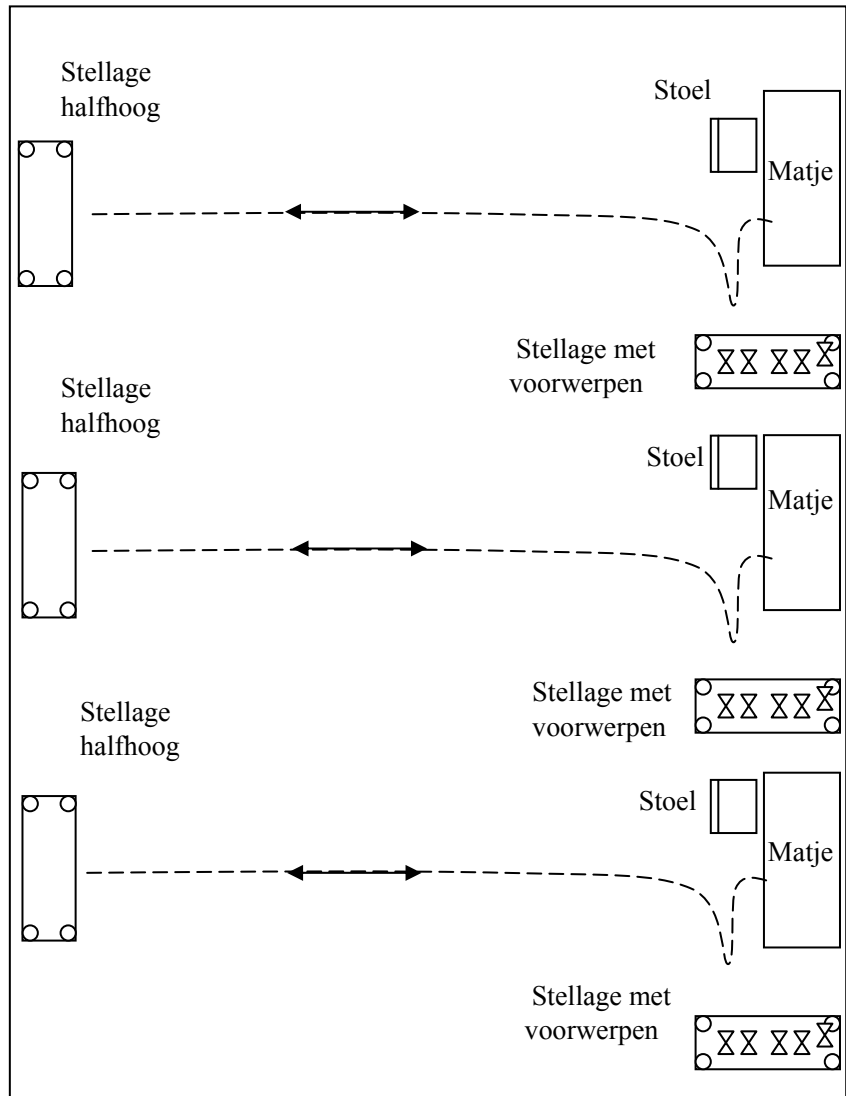
### 3.25.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.25.7 *Benodigde materialen:*

- 6 (half)hoge stellingen
- 3 oefenmatjes
- 3 stoelen

- 3 x 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, handhalters, zandzakjes, touw, enz.)
- 1 stopwatch



### 3.26 Oefening 26: Opstaan vanaf de grond met knieën gestrekt gedurende 2 minuten

NB: Deze oefening is exact gelijk aan oefening 25 behalve dat deelnemers nu op tijd (2min en evt. langer) werken in plaats van met 10 herhalingen.

#### 3.26.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond in zit en het gaan zitten op de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.
- Het verbeteren van het uithoudingsvermogen

### 3.26.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Opbergen

### 3.26.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de trainingsruimte liggen drie oefenmatjes op de grond. Naast ieder matje staat een halfhoge stellage waarop 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, handhalter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz) liggen. Tevens staat voor ieder matje een stoel. Bij opstaan en gaan zitten mag de stoel naast het matje als steun worden gebruikt.

Tegenover ieder matje staat aan de andere zijde (ongeveer 6 meter) van de ruimte een lege, halfhoge stellage.

Drie deelnemers voeren tegelijkertijd de oefening uit en beginnen door op het oefenmatje te gaan zitten met de knieën gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op, pakken een voorwerp van de stellage en verplaatsen het voorwerp naar de stellage aan de andere zijde van het lokaal. Daarna lopen zij weer terug en gaan weer op het matje zitten met de knieën gestrekt. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers zoveel mogelijk voorwerpen gedurende 2 minuten naar de stellage aan de andere zijde van de ruimte lokaal. Als de 2 minuten voorbij zijn noteert de deelnemer het aantal verplaatste voorwerpen. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

### 3.26.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Langere duur
  - Hogere snelheid = meer voorwerpen verplaatsen in dezelfde tijd
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

### 3.26.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

### 3.26.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

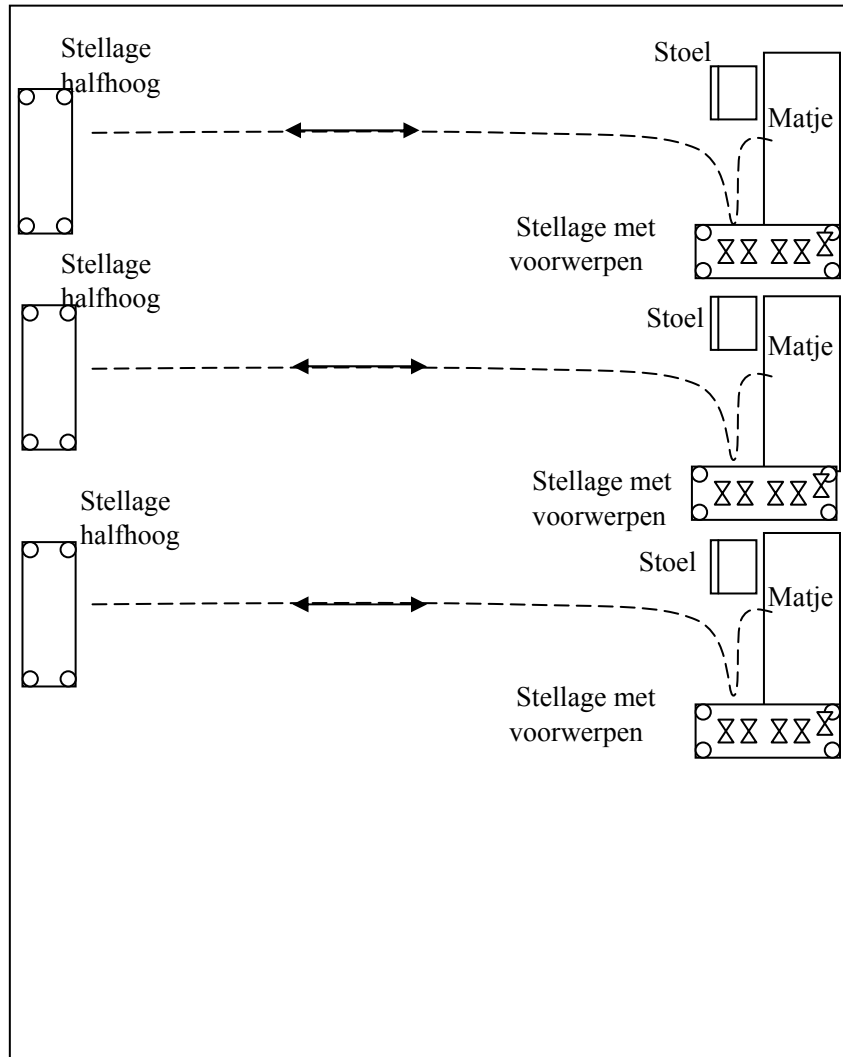
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.



- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.26.7 Benodigde materialen:

- 6 (half)hoge stellages
- 3 matjes
- 3 stoelen
- Genoeg voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch



## 3.27 Oefening 27: Estafette op grote trap

### 3.27.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.
- Het onderhouden en verbeteren van de specifieke spierkracht tijdens het traplopen

3.27.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

3.27.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers worden in twee groepen gedeeld van ongeveer gelijke sterkte. Van iedere groep gaat een deelnemer onder aan de grote trap (minimaal 13 treden) staan met in de hand een plastic bidon gevuld met water. Een groep voert de oefening aan de linkerkant van de trap uit en de andere groep aan de rechterkant van de trap. Op het startteken van de trainer lopen de eerste deelnemers van iedere groep naar boven. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen aan dezelfde zijde de trap weer af. Beneden aan de trap geven de deelnemers de bidon door aan de volgende deelnemer uit de groep.

De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. De trainer geeft aan de deelnemers de groepstijd door.

In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

3.27.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Bidon meer of minder vullen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door actieve deelnemers boven aan de trap te laten wisselen van kant. Zodat deelnemers elkaar op de trap tegenkomen en elkaar moeten passeren.

3.27.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

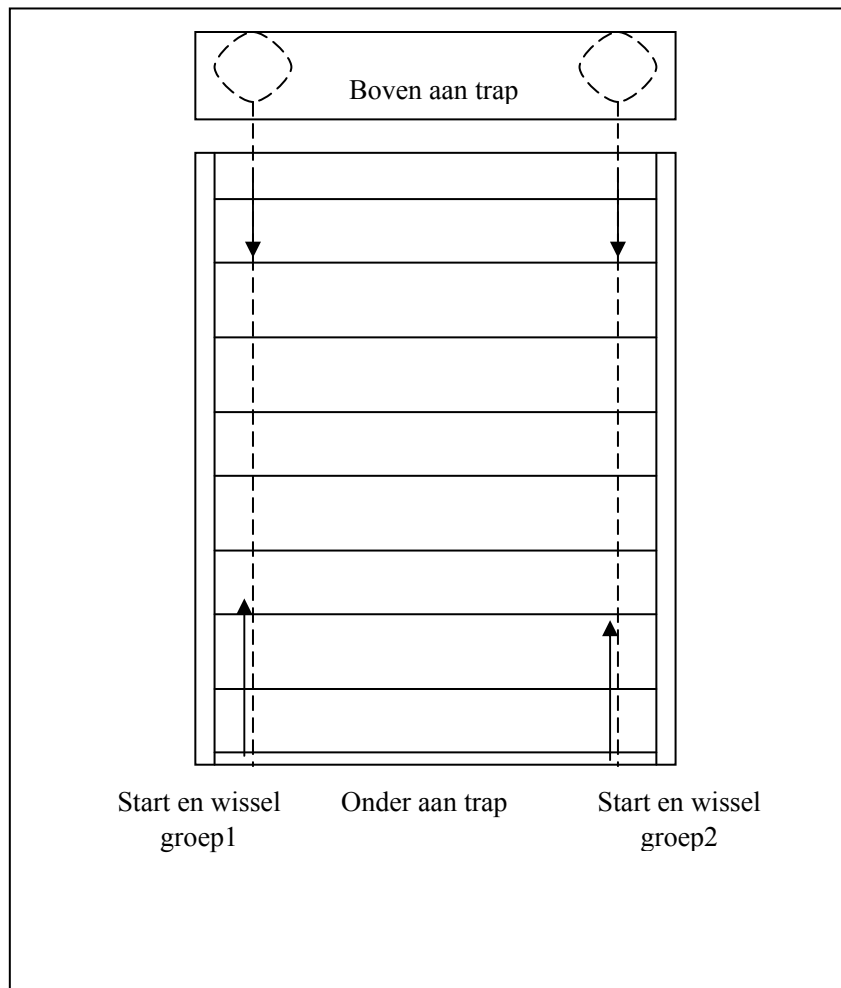
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.27.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.27.7 *Benodigde materialen:*

- 1 grote trap (minimaal 10 treden) met aan beide zijden een leuning
- 2 plastic bidons gevuld met water
- 1 stopwatch
- eventueel 4 gewichtsvesten



### 3.28 Oefening 28: Estafette zijwaarts op grote trap

#### 3.28.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen.

#### 3.28.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

#### 3.28.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers worden in twee groepen gedeeld van ongeveer gelijke sterkte. Van iedere groep gaat een deelnemer onder aan de grote trap (minimaal 10 treden) staan. Een groep voert de oefening aan de linkerzijde van de trap uit en de andere groep aan de rechterzijde van de trap (mits een leuning aan beide kanten van de trap aanwezig is). Op het startteken van de trainer (trainer start de tijd) pakken de startende deelnemers van iedere groep met twee handen de leuning beet en lopen zijwaarts naar boven. Boven aan

de trap draaien de deelnemers zich om en lopen aan dezelfde zijde de trap weer af. Beneden aan de trap tikken de deelnemers de volgende deelnemer uit de groep aan op de schouder, waarna deze deelnemer de actie uitvoert.

Gedurende de gehele traploop-actie houden de deelnemers de leuning met beide handen beet en lopen de deelnemers de trap zijwaarts op en af. Voor de rest mogen de deelnemers hun eigen techniek gebruiken.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer om en om de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. De trainer geeft aan de deelnemers de groepstijd door. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

#### 3.28.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Aantal keer uitbreiden
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door actieve deelnemers boven aan de trap te laten wisselen van kant. Zodat deelnemers elkaar op de trap tegenkomen en elkaar moeten passeren.

#### 3.28.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

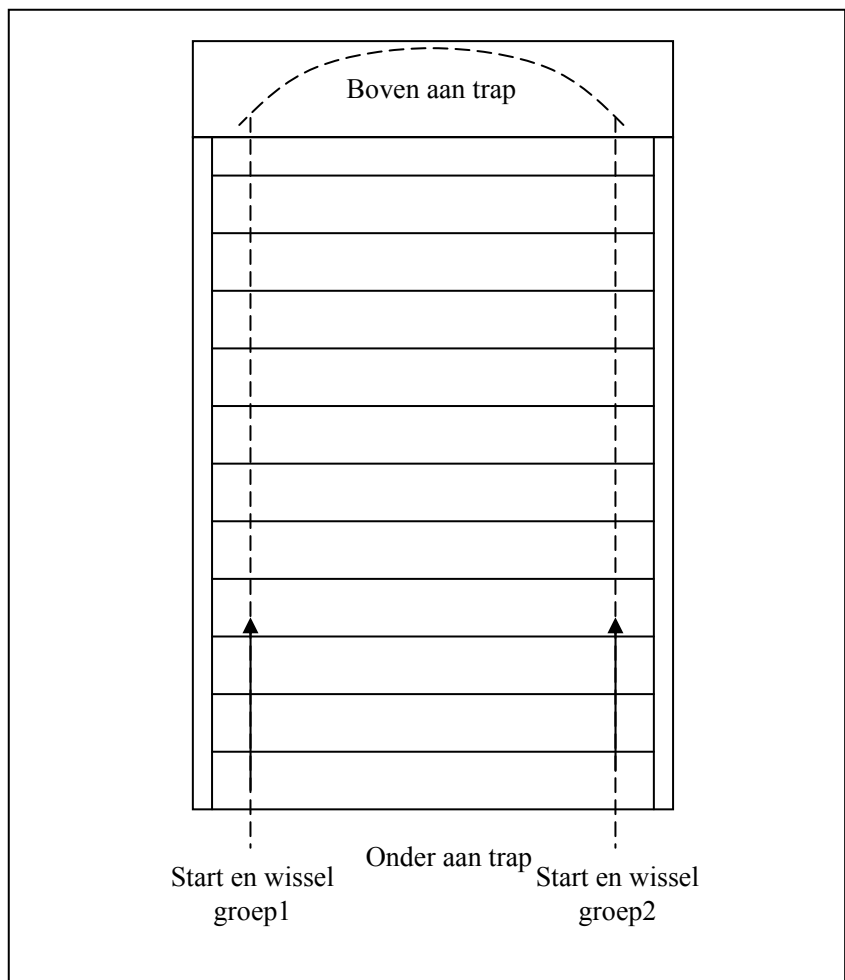
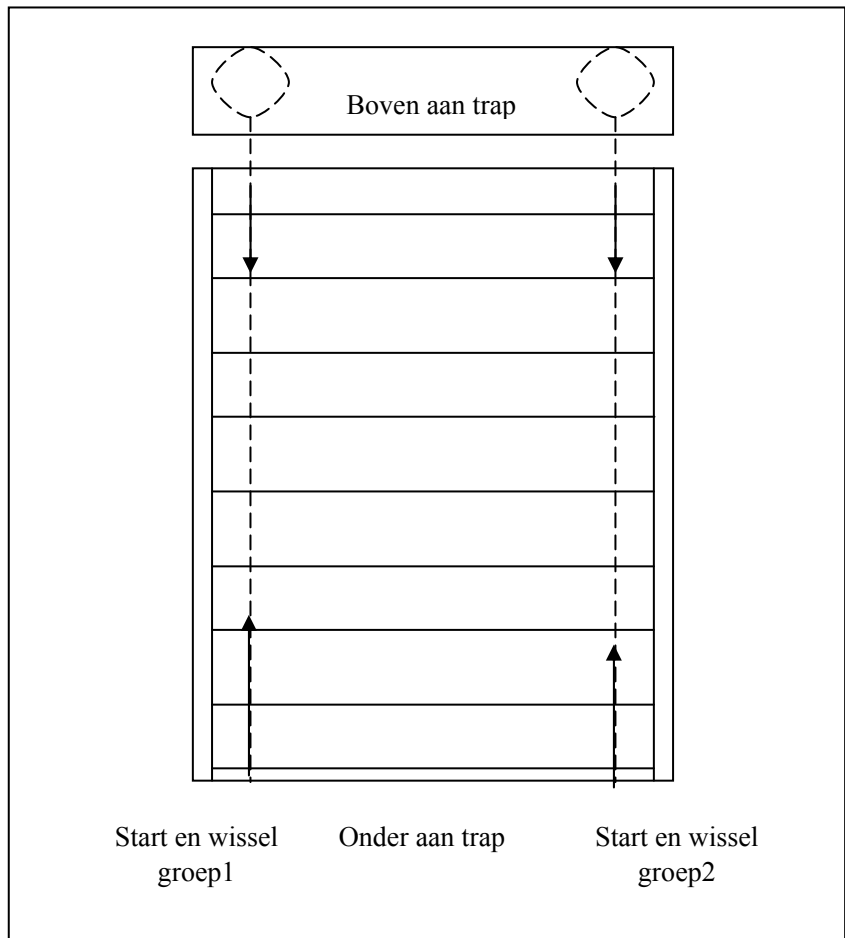
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.28.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.28.7 *Benodigde materialen:*

- 1 grote trap (minimaal 10 treden) met aan beide zijden een leuning
- 1 stopwatch
- eventueel 4 gewichtsvesten



### 3.29 Oefening 29: Halfhoog tillen en dragen gedurende 2 minuten

#### 3.29.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van een voorwerp vanaf halfhoge positie (tussen knie en borsthoogte).
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp met twee handen.
- Het verbeteren en onderhouden van het uithoudings-vermogen voor het dragen van en het lopen met een voorwerp.

#### 3.29.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.29.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 4 halfhoge stellages in een rechthoek opgesteld. Aan een zijde van de rechthoek staat op de stellages een plastic boodschappenkratje en een emmer met gewichten (zandzakjes, handhalters) met een maximaal gewicht van 20 kg en minimaal gewicht van 1 kg. De deelnemers gaan per tweetal bij een stelling met een kratje staan. Een deelnemer van ieder tweetal voert de oefening uit, terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft.

De startende deelnemers beginnen met het vullen van het kratje met gewichten uit de emmer, waarmee ze het kratje op 80% van hun maximale tilcapaciteit brengen. Tijdens het verzwaren van het kratje proberen de deelnemers (geregeld) uit of het kratje al zwaar genoeg is. Als het kratje op de juiste zwaarte is voor de deelnemer, gaan ze dicht bij de stelling staan. Na het startteken van de trainer tillen de deelnemers het kratje met beide handen op tot buikhoogte en dragen het kratje diagonaal naar de overkant, naar de lege halfhoge stelling. Aan de overkant zetten de deelnemers het kratje in de halfhoge stelling, gaan rechtop staan, vervolgens pakken ze het kratje weer uit de stelling en dragen het weer diagonaal naar de overkant, naar de beginpositie. Bij de beginpositie zetten ze het kratje weer in de halfhoge stelling en komen weer naar een rechtopstaande houding etc.. Op deze wijze lopen de deelnemers gedurende 2 minuten diagonaal heen en weer, waarbij ze de opdracht krijgen zoveel mogelijk keer heen en weer te lopen. De beide deelnemers bewegen zich diagonaal door de ruimte waarbij ze elkaar (kunnen) kruisen. Als ze elkaar tegenkomen moeten ze elkaar dus ontwijken. Als de 2 minuten voorbij zijn, wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak. De tweede deelnemer start eerst met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit (3 maal 2 minuten).

#### 3.29.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Meer gewicht in het kratje
  - Langere duur
  - Hoger tempo, meer herhalingen in dezelfde tijd
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stelling verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.

- De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

### 3.29.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

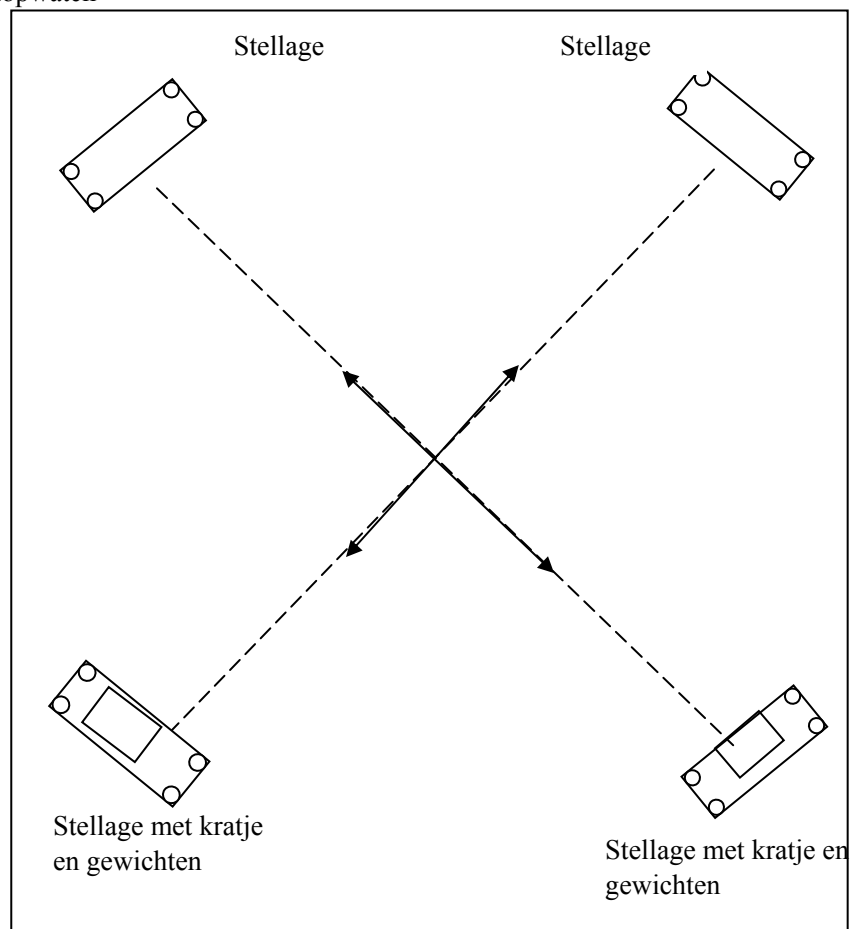
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het correct verzwaren van het kratje. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefeningen, dan loopt hij/zij met deze deelnemer mee gedurende de oefening. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

### 3.29.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Tellen van het aantal herhalingen, het aantal keren dat heen en weer wordt gelopen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.29.7 *Benodigde materialen:*

- 4 (half)hoge stellages
- 2 plastic boodschappenkratjes
- gewichten variërend van 0,5 tot 5 kg in de vorm van zandzakjes en halters met een gezamenlijk gewicht van 2 x 20 kg
- 1 stopwatch



### 3.30 Oefening 30: Estafette met ring en stok

#### 3.30.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken.
- Het verbeteren en onderhouden van de oog-hand coördinatie.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen om, over en door obstakels.

#### 3.30.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

#### 3.30.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers worden in twee groepjes van 2 of 3 personen gedeeld. Twee deelnemers starten tegelijkertijd, waarbij een deelnemer linksom het parcours aflegt en de andere rechtsom.

Beide deelnemers duwen een plastic ring met een stok over de grond volgens een op de grond met tape aangegeven parcours. Achtereenvolgens komen beide deelnemers de volgende obstakels tegen: twee pylonen waar om geslalomt wordt, een stoel waar de ring onderdoor geschoven dient te worden, een oefenmat waar de ring met de hand overheen getild dient te worden, een stoel waar een bocht omheen wordt gedraaid, een hoge stellage waar de ring zo hoog mogelijk in gelegd wordt en aan de andere zijde er weer uit wordt gehaald, weer een mat waar de ring met de hand overheen getild dient te worden, een volle ronde kort om een stoel draaien, terug naar de oefenmat waar de ring overheen wordt getild, een hoge stellage waar de ring zo hoog mogelijk in gelegd wordt en aan de andere zijde er weer uit gehaald wordt, een stoel waar een bocht om wordt gedraaid, de oefenmat waar de ring overheen wordt getild, een stoel waar de ring onderdoor wordt geduwd, twee pylonen waar om geslalomt wordt en tot slot wordt het wisselpunt weer bereikt. De twee actieve deelnemers werken in tegengestelde richting en komen elkaar dus ergens op het parcours tegen.

De volgende deelnemer uit de groep neemt de stok over en volgt hetzelfde parcours, in dezelfde richting. Als iedere persoon van het groepje drie keer het parcours heeft afgelegd, wordt de oefening gestopt en de gezamenlijke eindtijd door de trainer geregistreerd. De oefening wordt in totaal drie maal herhaald (dus 3 sessies van 3 keer het parcours)

#### 3.30.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers tijdens het afleggen van het parcours een extra taak mee te geven. Bijvoorbeeld door langs het parcours een aantal pylonen te zetten welke verzameld dienen te worden. De ene groep dient dan de rode pylonen te verzamelen en de andere groep de gele.
  - Of het parcours moet afgelegd worden terwijl er ook een emmer mee gaat.



- Of in plaats van de ring moet men de bal via het parcours met de stok voortbewegen.

### 3.30.5 Aandachtspunten voor de trainer:

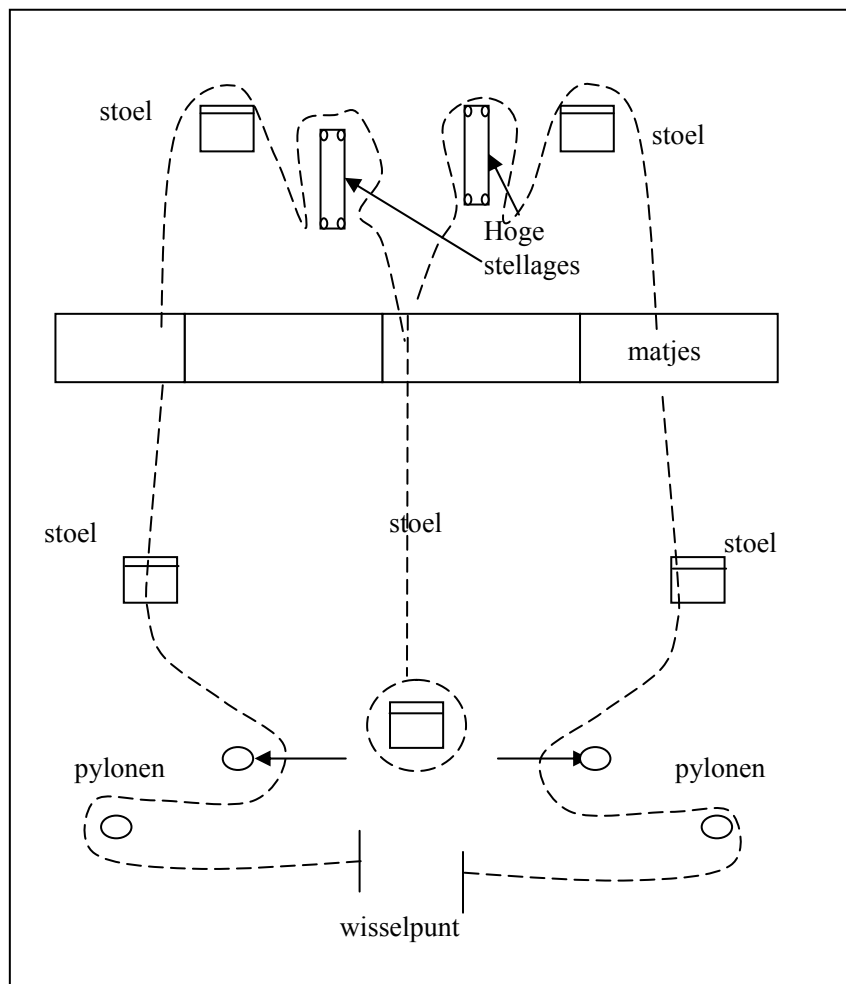
- Indien nodig ondersteunt de trainer de deelnemer actief bij: het afleggen van het parcours door een arm te geven, te helpen bij het oprapen van de ring van de grond, bij het schuiven van de ring onder de stoel door etc.
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stelling leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

### 3.30.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.30.7 Benodigde materialen:

- 4 pylonen voor de slalom
- 5 stoelen
- 1 step
- 5 rubberen oefenmatjes
- 2 hoge stellages
- Tape
- 2 plastic ringen
- 2 stokken, ongeveer 1 meter lang van hout, plastic of elektriciteitsbuis
- Voor bemoeilijking: 8 pylonen (4 rood en 4 geel)
- Stopwatch



### 3.31 Oefening 31: Verzamelen van zandzakjes

#### 3.31.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van voorwerpen vanaf de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen en verplaatsen van zware voorwerpen.

#### 3.31.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.31.3 Uitvoering van de oefening:

Op de vloer zijn twee afgebakende gebieden aangebracht van ongeveer 3 bij 5 meter. De gebieden begrenzen elkaar aan een lange zijde. Aan de kort zijde van ieder gebied staat een verhoging met daarop een emmer. In ieder gebied zijn een aantal zandzakjes verspreid van verschillend gewicht (variërend van 0,9 tot 4,6 kg) met per gewichtsklasse een markering in de vorm van een kleur. Tevens liggen in beide vakken 4 zandzakjes van 1 kg. Twee deelnemers staan bij een verhoging met de emmer klaar en op het startteken van de trainer verzamelen ze de zandzakjes die in het eigen gebied liggen in de emmer en brengen de zakjes naar de verhoging. De deelnemers mogen zoveel mogelijk zakjes per keer in de emmer vervoeren als ze zelf willen. Als alle zakjes uit het gebied zijn verzameld en op de verhoging liggen, wordt de tijd door de trainer gestopt. De deelnemers herhalen de oefening 2 maal. Na twee herhalingen wordt de middenlijn die de twee gebieden begrensd weggehaald en worden alle zandzakjes over het gehele gebied verspreid. Twee deelnemers gaan weer in de startpositie bij de verhogingen staan. Iedere deelnemer krijgt de opdracht om alle zakjes met bepaalde kleuren in de emmer te verzamelen en naar de verhoging te verplaatsen. De trainer geeft het startteken (en start de tijd). Als alle zakjes met de aangegeven kleur op de verhoging zijn verzameld, wordt de tijd door de trainer gestopt. De deelnemers herhalen de oefening 2 maal.

#### 3.31.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Meer voorwerpen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Groter gebied (grotere afstanden)
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (eerst kleur, A etc).

#### 3.31.5 Aandachtspunten voor de trainer:

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat

hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

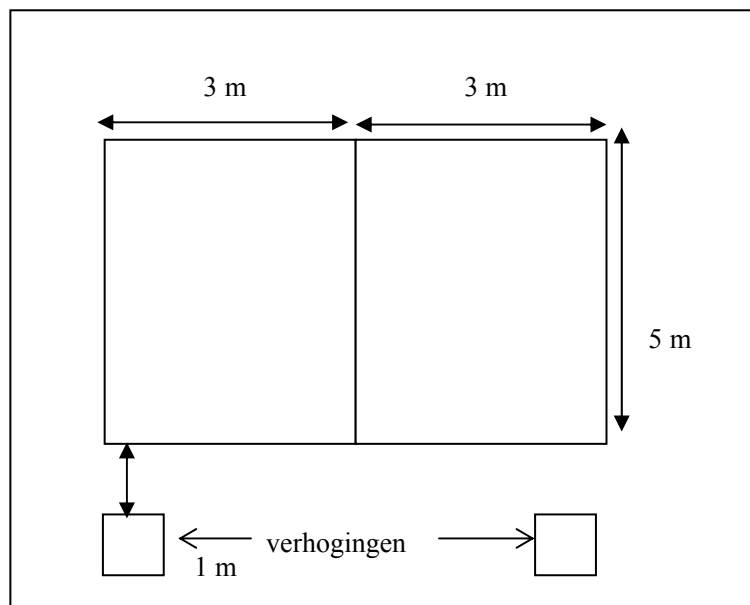
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stelling leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

### 3.31.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.31.7 Benodigde materialen:

- 2 verhogingen (per gebied 1) waar de zandzakjes op verzameld worden.
- Zandzakjes en andere voorwerpen met verschillende kleurkenmerken en verschillend gewicht
- 2 emmers
- 1 stopwatch



## 3.32 Oefening 32: Over een kromme lijn balanceren

### 3.32.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens lopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het dragen van een voorwerp.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het reiken.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans tijdens het over een obstakel stappen.

### 3.32.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

### 3.32.3 *Uitvoering van de oefening:*

Twee pylonen staan tegenover elkaar op een afstand van ongeveer 5 meter. Tussen de pylonen is op de vloer een lijn in bochten met tape gemaakt. De deelnemer start staande bij een pylon aan een uiteinde van de lijn. Op het startteken van de trainer loopt de deelnemer in tandemloop (voeten voor elkaar aansluiten) over de lijn, aan de andere kant van de lijn draait de deelnemer om de pylon en loopt weer in tandemloop terug over de lijn. Als de deelnemer weer terug is bij de startpositie wordt de tijd gestopt en genoteerd. Op deze wijze voeren de deelnemers de oefening om en om drie maal uit.

Na de drie herhalingen krijgt de deelnemer een dienblad waarop een voor de helft met water gevulde bidon staat. De deelnemer krijgt nu de opdracht om weer heen en weer in tandemloop over de lijn te lopen met het dienblad waarop de bidon balanceert. Indien de bidon omvalt, dient deze eerst overeind te worden gezet alvorens men verder gaat. Ook deze oefening wordt drie maal om beurten herhaald.

In plaats van de oefening met het dienblad te laten uitvoeren, kan de trainer ook twee obstakels op de lijn zetten waar de deelnemers overheen moeten stappen, de deelnemers achteruit over de lijn laten balanceren, tijdens het over de lijn balanceren reiken naar en pakken van een voorwerp zijdelings van de lijn of aan de uiteinden van de lijn. Iedere variant wordt drie maal per deelnemer om beurten uitgevoerd. Van iedere deelnemer wordt de tijd bijgehouden en geregistreerd.

### 3.32.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

### 3.32.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

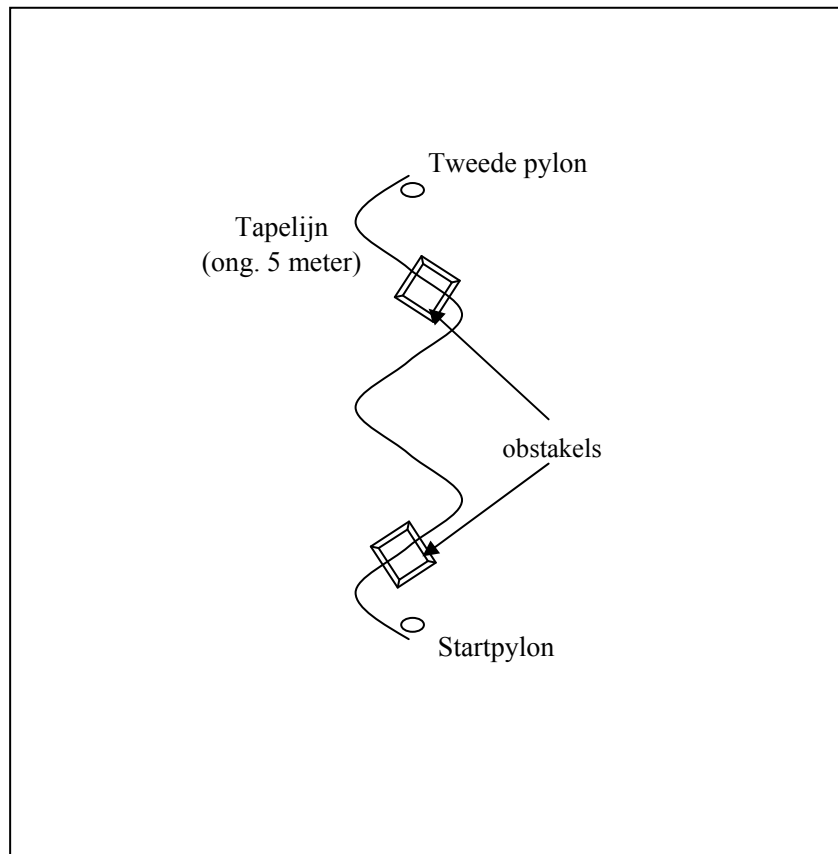
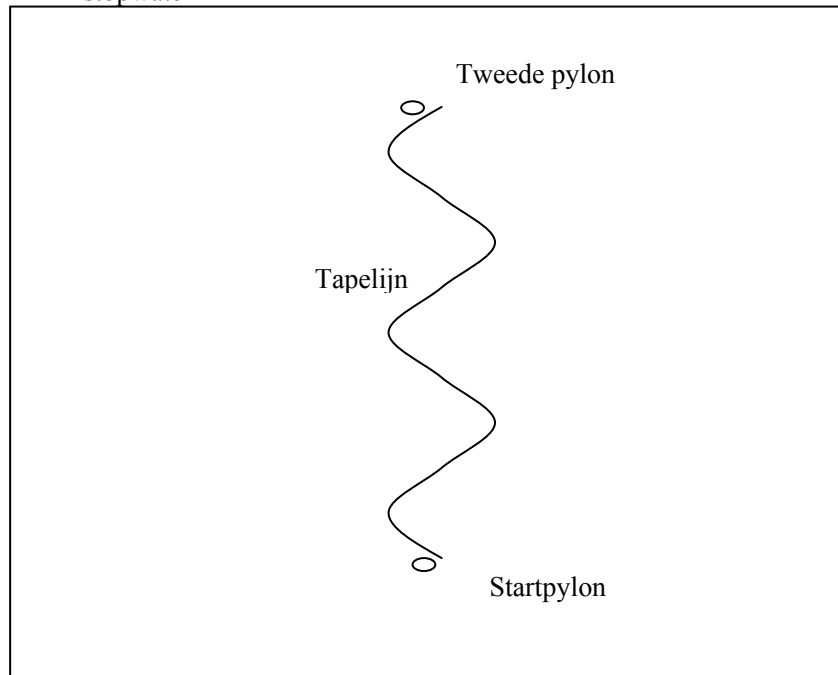
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

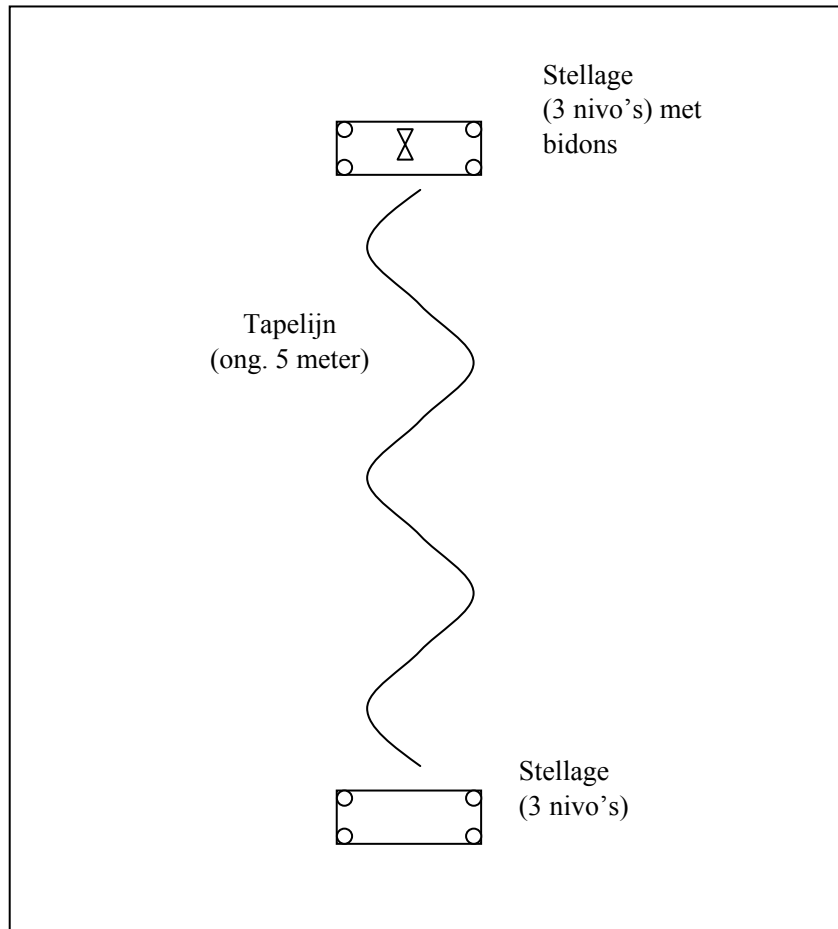
### 3.32.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.32.7 *Benodigde materialen:*

- 2 pylonen
- tapelijn in bochten
- ongeveer 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch
- 3 obstakels
- 3 bidons gevuld met water
- Dienbladen
- 1 stopwatch





### 3.33 Oefening 33: Opstaan vanuit lage zit en stoel en met dienblad in de handen.

#### 3.33.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanuit verschillende zitposities en het gaan zitten in verschillende zitposities met een voorwerp in de hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het op een verhoging stappen met een voorwerp in de handen.
- Het verbeteren van de coördinatie en balans tijdens het gaan zitten en opstaan vanuit verschillende posities en tijdens het op een verhoging stappen.

#### 3.33.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken

#### 3.33.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 2 bedden aan de zijkant tegen de muur. Op ongeveer 3 meter van ieder bed staat een stoel. Ongeveer 3 meter van beide stoelen staat een step (1 hoog) waar achter weer een stoel staat. Tussen de twee laatste stoelen staat een gezamenlijke step (1 of 2 hoog).

De oefening wordt in estafettevorm uitgevoerd, waarvoor de deelnemers in twee groepen van 2 of 3 deelnemers worden verdeeld. Twee deelnemers (1 uit iedere groep) voeren de oefening tegelijkertijd uit. Ze beginnen zittend op het bed, met in de handen een dienblad waar een bidon voor de helft gevuld met water op staat. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op vanuit diepe zit met het dienblad in de handen. En lopen zij naar de eerste stoel waar zij op gaan zitten. Zittend op de stoel pakken zij de bidon van het dienblad en geven de bidon onder de benen door van de ene naar de andere hand om vervolgens de bidon weer op het dienblad te zetten. Vervolgens staan de deelnemers weer op (met het dienblad waarop de bidon) en stappen op de step, zodanig dat ze met beide voeten op de verhoging staan. Daarna stappen ze van de step af en lopen naar de tweede stoel, waar ze op gaan zitten, de bidon onder de benen door halen en de bidon weer op het dienblad zetten. Ten slotte staan de deelnemers weer op, stappen op de gezamenlijke step (met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt) en lopen terug naar het bed waar ze op gaan zitten en de bidon onder de benen door halen om hem vervolgens weer op het dienblad te zetten.

Hierna geeft de deelnemer het dienblad met de bidon door aan de volgende deelnemer in de groep, die de oefening gaat uitvoeren. Als alle deelnemers de actie drie maal (om beurten) hebben uitgevoerd wordt de tijd gestopt en de groepstijd genoteerd.

Als de bidon tijdens de oefening omvalt, dient deze eerst overeind te worden gezet voordat de deelnemer verder gaat.

De oefening wordt in totaal 3 maal uitgevoerd.

#### 3.33.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de voor de helft met water gevulde bidon te vervangen door een lege bidon

#### 3.33.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

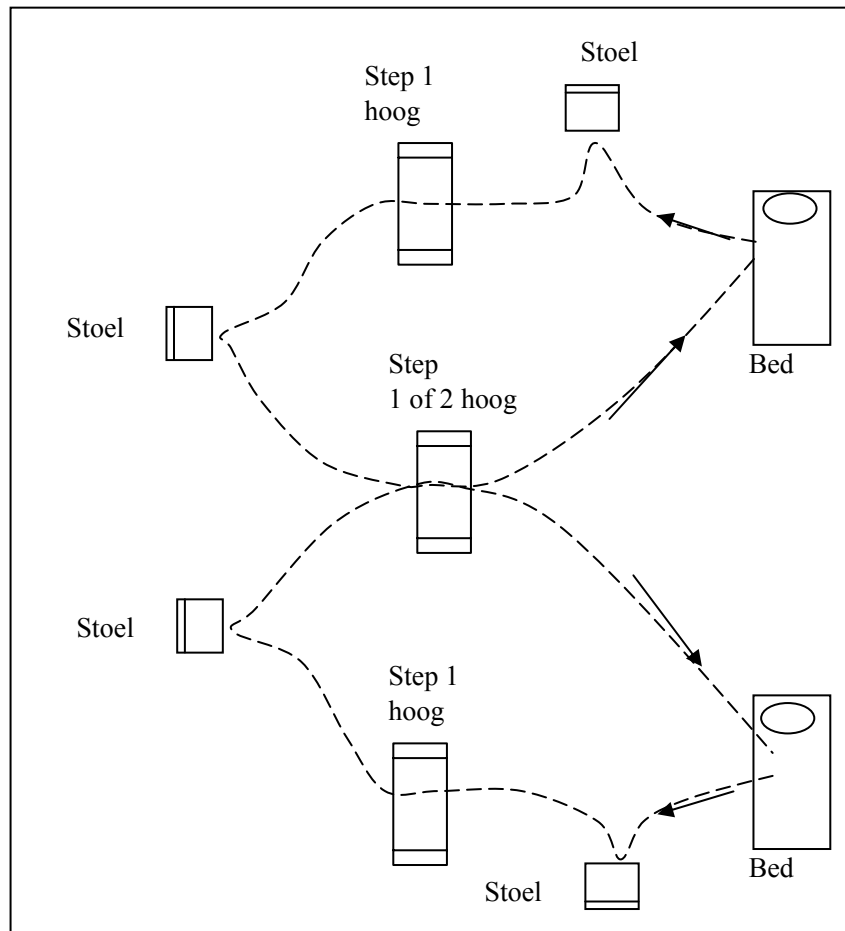
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt.
- De trainer benadrukt dat voor opstaan en gaan zitten de ‘ ‘ ‘eigen techniek’ gebruikt dient te worden
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.33.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.33.7 *Benodigde materialen:*

- 3 steps (3 x 1 hoog of 2 x 1 en 1 x 2 hoog)
- 2 bedden
- 4 stoelen
- 2 dienbladen
- 2 bidons (voor de helft gevuld met water)
- 2 bidons leeg (eventueel voor verzwaren)
- 1 stopwatch



### 3.34 Oefening 34: Zijwaarts op de step stappen gedurende 1 minuut.

#### 3.34.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het zijwaarts op- afstappen van een verhoging.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het zijwaarts op- en afstappen.
- Het verbeteren en onderhouden van het uithoudingsvermogen.

#### 3.34.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken

#### 3.34.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 3 steps opgesteld. De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Een deelnemer van ieder tweetal voert de oefening uit, terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft. De uitvoerende deelnemer staat dicht bij en naast de step met de voeten in de lengterichting van de step.

Op het startteken van de trainer stappen de startende deelnemers van ieder tweetal direct zijwaarts op de step zodat er twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de



deelnemers aan de andere zijde van de step zijwaarts van de step af. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers gedurende 1 minuut heen en weer op de step en er weer af, waarbij zij de opdracht krijgen zoveel mogelijk keren heen en weer te stappen (heen en weer is 1). De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Na de minuut stappen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak. De totale oefening wordt 3 maal herhaald.

#### 3.34.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Step hoger
  - Gewichtsvest
  - Langere duur
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door de deelnemers met een kruispas op en af te laten stappen.

#### 3.34.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

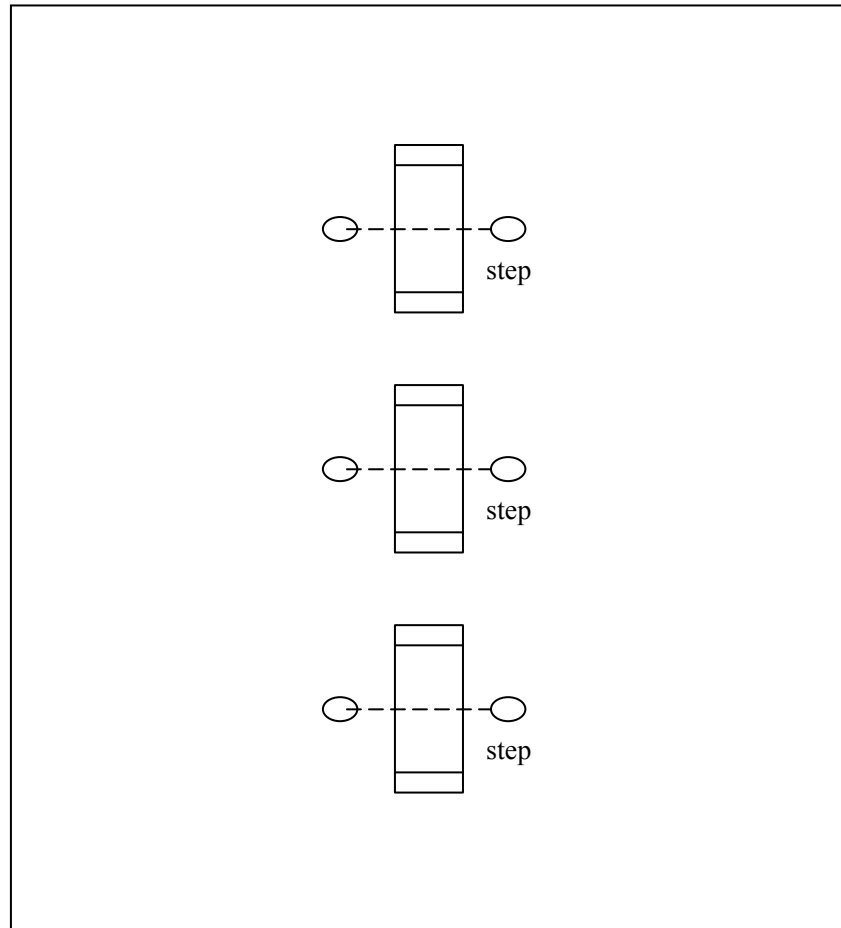
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het plaatsen van de voeten tijdens het op en afstappen. Hierbij wordt gelet dat de deelnemer bij het plaatsen van de opstap-voet en de afstap-voet voldoende ruimte over laat om de andere voet bij te plaatsen. Verder let de trainer op dat de deelnemers de opstap-voet geheel op de step plaatsen en niet half.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.34.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden. Indien nodig en mogelijk ondersteunt de passieve deelnemer de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen door de deelnemer een hand te geven.

#### 3.34.7 *Benodigde materialen:*

- 3 steps (1 per tweetal) in hoogte verstelbaar
- 1 stopwatch
- eventueel voor verzwaren 3 gewichtsvesten



### 3.35 Oefening 35 Voorwaarts zo hoog mogelijk op de step stappen.

#### 3.35.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts op een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts op een verhoging stappen.

#### 3.35.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken

#### 3.35.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 3 steps opgesteld. De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Een deelnemer van ieder tweetal voert de oefening uit, terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft. De startende deelnemer geeft aan hoe hoog hij/zij denkt op de step te kunnen stappen (minimaal 0 hoog en maximaal 5 hoog). De trainer stelt de step op de juiste hoogte in. De startende deelnemer stapt 1 maal op de step en schat in of hij/zij dit 10 maal achter elkaar zou kunnen doen.

De startende deelnemer staat dicht bij en recht voor de step. Op het startteken van de trainer stappen de startende deelnemers van ieder tweetal direct voorwaarts op de step zodat zij met beide voeten op de step komen te staan. Daarna stappen ze direct weer

achterwaarts terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers passief hun trainingspartner ondersteunen door ze een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers 10 maal op de step waarbij ze iedere keer hetzelfde been als opstapbeen gebruiken. Na de 10 herhalingen wisselen de deelnemers van ieder tweetal van taak.

In totaal doet iedere deelnemer 2 x 10 herhalingen met links als opstapbeen en 2 x 10 herhalingen met rechts als opstapbeen.

#### 3.35.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Step hoger
  - Gewichtsvest
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door de deelnemers het stapbeen om en om af te laten wisselen. Door de deelnemers het stapbeen in een bepaalde volgorde af te laten wisselen (bijv. 2 maal links, 2 maal rechts enz.).

#### 3.35.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

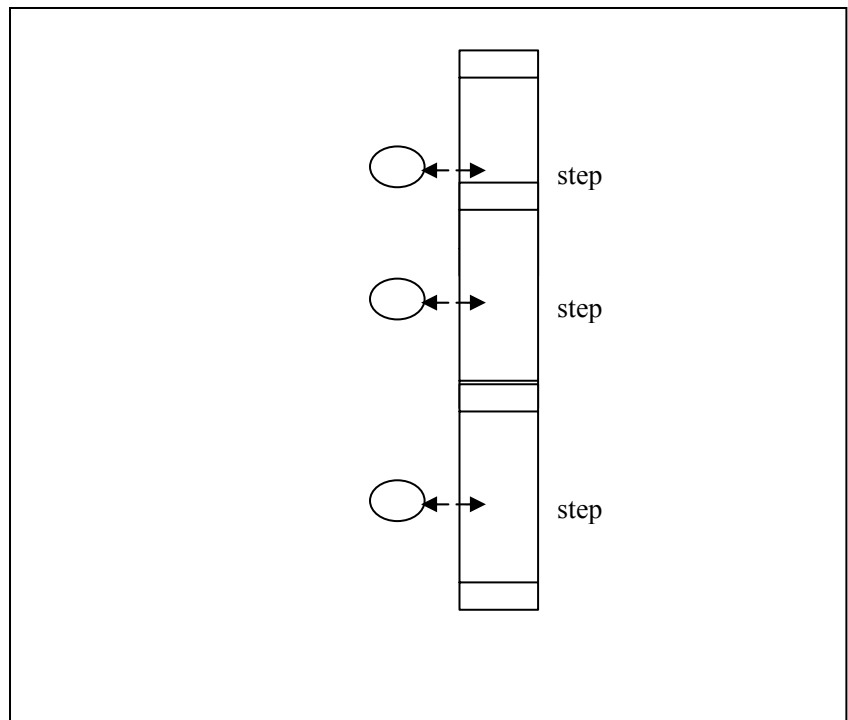
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

#### 3.35.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Herhalingen hardop tellen
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden. Indien nodig en mogelijk ondersteunt de passieve deelnemer de actieve deelnemer tijdens het voorwaarts op en achterwaarts van de step stappen door de deelnemer een hand te geven.

#### 3.35.7 *Benodigde materialen:*

- 3 steps (1 per tweetal) (in hoogte verstelbaar, minimaal 0 hoog en maximaal 5 hoog)
- eventueel voor verzwaring 3 gewichtsvesten



### 3.36 Oefening 36: Gewichten verplaatsen met behulp van een emmer

#### 3.36.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het tillen en dragen van (zware) voorwerpen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het lopen en dragen van zware voorwerpen.

#### 3.36.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.36.3 Uitvoering van de oefening:

In de ruimte staan twee halfhoge stellingen tegenover elkaar op ongeveer 10 meter. In een van de stellingen liggen een aantal gewichten/voorwerpen van verschillende vorm, gewicht en kleur (gewicht variërend van 0.5 kg tot 5 kg, gezamenlijk gewicht ongeveer 30 kg, gewichten en voorwerpen in de kleuren rood, blauw, zwart en groen). Naast de stelling met de gewichten staan een of twee emmers. De opdracht is om alle gewichten en voorwerpen naar de stelling aan de overkant te verplaatsen met behulp van een emmer(s). De deelnemer start staand dicht bij de stelling met gewichten. De deelnemer bepaald zelf iedere keer hoeveel gewicht in de emmer gaat om naar de overkant te brengen.

Bij de tweede uitvoering van de oefening krijgt de deelnemer een extra opdracht; er mogen nu slechts voorwerpen en gewichten van 1 kleur tegelijk verplaatst (voorwerpen en gewichten mogen door elkaar). Voor de derde uitvoering van de oefening krijgt de

deelnemer de opdracht om de gewichten en voorwerpen in een bepaalde kleurencombinatie naar de overkant te verplaatsen. Bijv. u dient rood en zwart, groen en blauw enz. tegelijkertijd te verplaatsen (dus bij rood en zwart kan men kiezen uit een combinatie van handhalters van 3 kg en 5 kg, en zandzakjes van 0,45 kg en 2,25 kg).

Vervolgens worden dezelfde oefeningen herhaald, de deelnemer krijgt nu de opdracht om twee emmers te gebruiken.

Op het startteken van de trainer pakt de deelnemer de emmer(s) en vult deze met de gewichten en voorwerpen totdat hij/zij vindt dat de emmer(s) zwaar genoeg is (zijn). Vervolgens draagt de deelnemer de emmer(s) via een slalom door de stoelen naar de andere stelling aan de overkant. Aan de overkant laadt de deelnemer de gewichten en voorwerpen op de tweede stelling en loopt de deelnemer weer zo snel mogelijk met de emmer(s) terug naar het beginpunt, waar de emmer(s) weer wordt gevuld. De deelnemer herhaalt deze handeling totdat alle voorwerpen en gewichten naar de overkant zijn verplaatst. Op dat moment wordt de oefening gestopt en stopt de trainer de tijd, waarna de volgende deelnemer kan starten.

Indien een deelnemer niet in staat is om alle gewichten te verplaatsen, draagt hij/zij met de emmer(s) zoveel mogelijk voorwerpen en gewichten naar de overkant.

#### 3.36.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stelling
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door de deelnemers de voorwerpen op kleur of kleurencombinaties te laten vervoeren.

#### 3.36.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

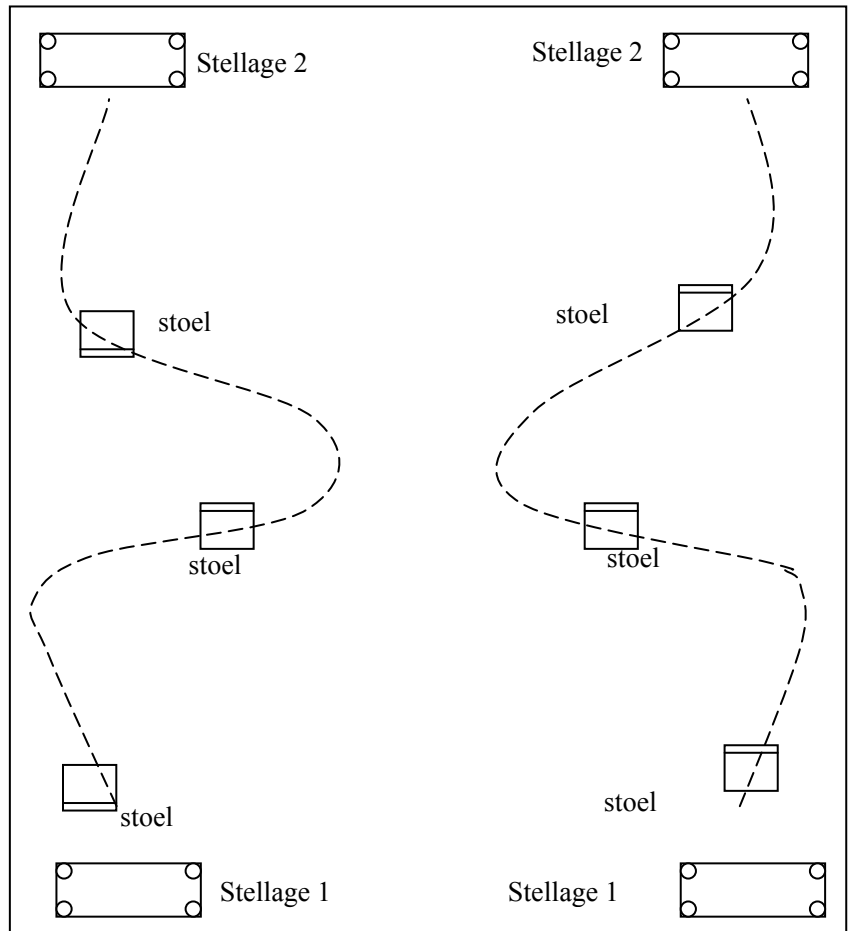
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stelling leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

#### 3.36.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.36.7 *Benodigde materialen:*

- 4 halfhoge stellingen
- 6 stoelen
- Tape
- 4 plastic emmers
- ongeveer 2 x 30 kg aan gewichten (handhalters) /voorwerpen (zandzakjes) variërend van 0,5 tot 5 kg. De gewichten en halters zijn per gewichtsklasse gekleurd in de kleuren rood, zwart, groen en blauw.
- 1 stopwatch



### 3.37 Oefening 37: Verzamelen van verschillende voorwerpen uit de zaal en deze in een emmer gooien

#### 3.37.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van voorwerpen vanaf de grond.
- Verbeteren en onderhouden van de oog-hand coördinatie.
- Het verbeteren, onderhouden van het gaan zitten met een voorwerp in de handen en het opstaan uit een stoel.

#### 3.37.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Bukken (en hurken en weer opstaan)
- Oprapen van voorwerpen

#### 3.37.3 Uitvoering van de oefening:

Op de vloer is een met tape afgebakend gebied aangebracht van ongeveer 6 bij 6 meter. Aan een zijde staan twee stoelen naast elkaar en voor de stoelen zijn op een afstand van twee meter een tweetal vakken van 0,5 bij 1 meter op de vloer aangegeven, met in de vlakken een emmer. In het grote gebied van 6 bij 6 meter liggen een aantal voorwerpen verspreid (bijv. apenvuisten, zandzakjes, ringen etc., 8 stuks van elke soort). Twee

deelnemers zitten op de stoel met het gezicht naar de emmers. Iedere deelnemer krijgt door de trainer een voorwerp toegewezen die hij/zij dient te verzamelen. Op het startteken van de trainer rapen de deelnemers zo snel mogelijk een toegewezen voorwerp op, gaan met het voorwerp in de handen op een van de stoelen zitten en gooien vervolgens het voorwerp in de emmer of in het kleine vak. De deelnemers herhalen dit totdat ze alle toegewezen voorwerpen in de emmer/ het vak zijn gegooid. Als alle voorwerpen verzameld en gegooid zijn, registreert de trainer de eindtijd en deelt deze mede aan de deelnemer. Per in de emmer gegooid voorwerp worden 10 seconden van de eindtijd afgetrokken en per in het vak gegooid voorwerp worden 5 seconden van de eindtijd afgetrokken. De deelnemers mogen per keer slechts 1 voorwerp uit het grote gebied pakken en in de emmers mikken. De deelnemers herhalen de oefening 3 maal, waarbij iedere keer een ander voorwerp wordt toegewezen.

3.37.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Groter vlak (grotere afstanden)
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verzamelen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

3.37.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

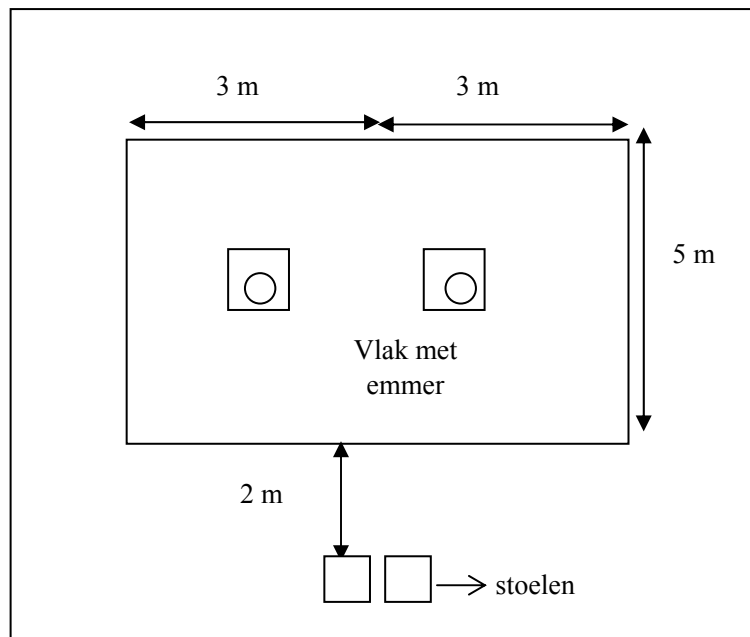
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, kan hij/zij met de deelnemer meelopen. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.37.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.37.7 *Benodigde materialen:*

- 2 emmers grootte: medium
- 2 stoelen zonder leuning
- 8 zandzakjes van 0,4 kg
- 8 plastic ringen
- 8 apenvuisten (touw met knoop)
- 8 stoffen frisbees
- Tape
- 1 stopwatch



### 3.38 Oefening 38: Grote trap lopen met twee emmers

#### 3.38.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van zware voorwerpen.
- Het verbeteren onderhouden van het passeren van een tegenligger met een voorwerp in de handen (inspelen op onverwachte situaties).

#### 3.38.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Traplopen
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.38.3 Uitvoering van de oefening:

Twee deelnemers voeren de oefening tegelijkertijd uit. Een deelnemer begint onder aan de trap en de andere boven aan de trap. De trainer zorgt ervoor dat het gedeelte van de trap waar de oefening wordt uitgevoerd niet breed genoeg is om elkaar te passeren (door bijv. indien nodig de trap met tapelijn af te bakenen). Tijdens de eerste uitvoering van de oefening voeren de deelnemers de oefening met lege emmers uit. Op het startteken van de trainer pakken beide deelnemers de emmers op en lopen de trap respectievelijk op en af. Ongeveer halverwege de trap komen de deelnemers elkaar tegen en passeren elkaar op de trap. Boven en onder aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen de trap weer op en af. Op deze wijze lopen de beide deelnemers 5



maal de trap heen en weer. Na vijf herhalingen wisselen de deelnemers met de passieve deelnemers.

Voor de start van de tweede uitvoering krijgen de deelnemers de opdracht om de emmers te vullen met gewichten op het niveau van de oefening “twee emmers tillen en dragen”. Met de volle emmers wordt de oefening zoals hierboven staat vermeld uitgevoerd. Deze oefening wordt in totaal twee keer uitgevoerd.

Iedere oefening wordt de tijd en het verplaatste gewicht geregistreerd.

#### 3.38.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Meer herhalingen
  - Meer gewicht/vollere emmers
- Ter training van activiteiten (complexer):

#### 3.38.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

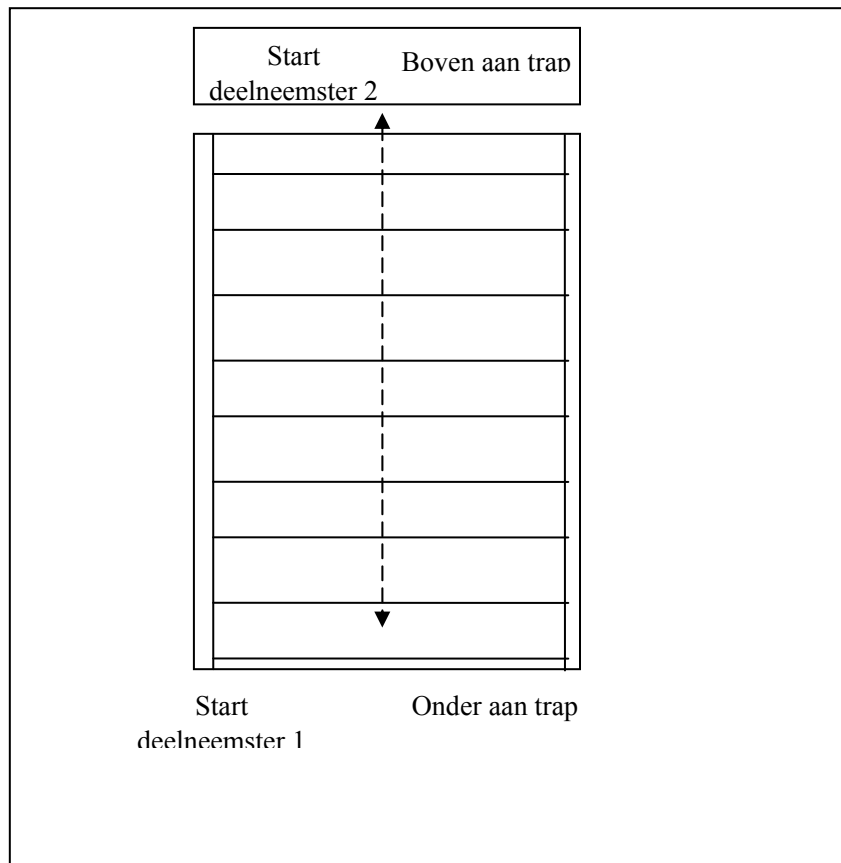
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, Loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Benadrukken dat iedere deelnemer zijn eigen techniek mag gebruiken voor het traplopen en het dragen van de emmers.

#### 3.38.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Telt het aantal herhalingen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.38.7 *Benodigde materialen:*

- 1 grote trap (minimaal 10 treden) met aan minimaal een zijde een leuning
- Tape
- ongeveer 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch
- 4 plastic emmers
- gewichten (handhalters of zandzakjes) van 1 kg met totaal gewicht 4 x 10 kg
- eventueel voor de verzwaring van de oefening 4 gewichtsvesten



### 3.39 Oefening 39: Wasmand met kledingstukken verplaatsen

#### 3.39.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het reiken naar, tillen en dragen van voorwerpen op verschillende hoogtes.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het reiken naar, tillen en dragen van voorwerpen op verschillende hoogtes.

#### 3.39.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

#### 3.39.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan twee hoge stellages aan een zijde tegen de muur. Op het laagste niveau van iedere stellage liggen drie kledingstukken, een kleed en 4 gewichten (0,5 of 1 kilogram). Voor de stellages staat een plastic mand (of boodschappenkratje). Op twee meter van iedere stellage staat een step (1 hoog), waarachter een parcours van stoelen is uitgezet.

De startende deelnemers staan ieder voor een stellage. Op het startteken van de trainer stoppen ze de kledingstukken, het kleed en de gewichten in de wasmand, draaien zich om en lopen met de mand het parcours om weer bij de stellages uit te komen. Bij de stellages zetten de deelnemers de mand neer en plaatsen de gewichten op de onderste

plank van de stelling, de kledingstukken op de bovenste plank en beëindigen de oefening door het kleed op de stelling op te hangen. De trainer geeft na beëindiging van de oefening de tijd aan de deelnemers door. De deelnemers wisselen vervolgens van taak en positie met de passieve deelnemers. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

*3.39.4 Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen/ de voorwerpen ook weer terug te laten brengen (ook weer via step en parcours),
  - Gewichtsvest
  - Meer gewicht in de mand
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door een extra taak aan de deelnemer te geven (plaatsen van de voorwerpen op verschillende niveaus in de stelling). Of het parcours met de stoelen te wijzigen.

*3.39.5 Aandachtspunten voor de trainer:*

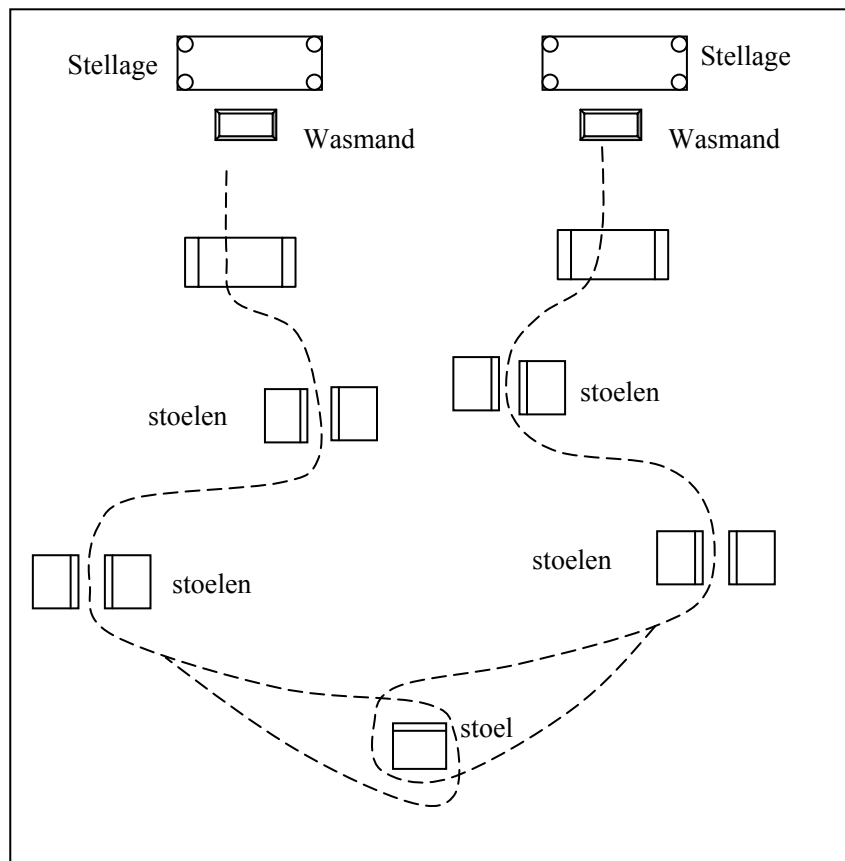
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefeningen, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

*3.39.6 Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

*3.39.7 Benodigde materialen:*

- 2 (half)hoge stellingen
- 6 stoelen
- 2 steps (1 hoog)
- 2 plastic wasmanden (boodschappenkratjes)
- 8 gewichten van 1 of 0,5 kilogram.
- 6 kledingstukken (trui, broek of shirt)
- 2 kleden (ongeveer 2 x 1,5 meter)
- 1 stopwatch



### 3.40 Oefening 40 kruislings snelwandelen met verschillende ondergronden

#### 3.40.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen op verschillende ondergronden.
- Het verbeteren en onderhouden van het uithoudings-vermogen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het lopen (met een onverwachte situatie).

#### 3.40.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

#### 3.40.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte is een rechthoek uitgezet met behulp van 4 pylonen, waarbij de diagonaal ongeveer 11 meter is. Op het kruispunt van de diagonalen liggen in een oppervlak van 1 x 1 meter een aantal zandzakjes. In het verlengde van de loopprijs en aansluitend op het oppervlak met de zandzakjes liggen 4 rubberen matjes. Twee deelnemers gaan ieder bij een aparte pylon (startpylon) aan een korte zijde van de rechthoek staan. Op het teken van de trainer lopen de deelnemers diagonaal over de rubberen matjes en de zandzakjes naar de overkant van de rechthoek. Aan de overkant aangekomen lopen zij om de pylon en lopen weer via de matjes en de zandzakjes terug naar de startpylon. Op deze manier lopen de deelnemers gedurende 2 minuten heen en weer. Gedurende de 2 minuten is het de bedoeling dat de deelnemers een zo groot

mogelijke afstand afleggen. De deelnemers mogen snelwandelen, maar niet hardlopen (geen vluchtmoment). Doordat twee deelnemers tegelijkertijd de oefening uitvoeren, zullen zij elkaar tegenkomen op de kruising van de rechthoek (ter hoogte van het vierkant met de zandzakjes).

Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal om beurten (drie sessies van 2 minuten).

#### 3.40.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Langere duur
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Meerdere personen tegelijk
  - Na iedere ronde herschikt de trainer de zandzakjes in het vierkant

#### 3.40.5 Aandachtspunten voor de trainer:

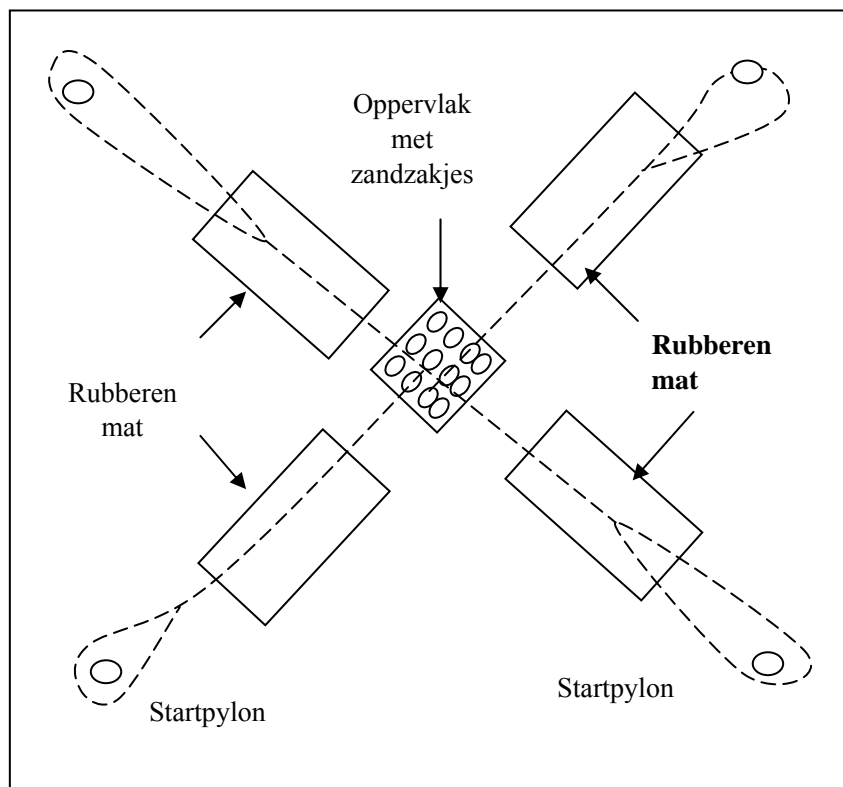
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.40.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.40.7 Benodigde materialen:

- 4 pylonen
- 4 rubberen matjes
- Ongeveer 24 zandzakjes
- 1 stopwatch



### 3.41 Oefening 41: Opstaan vanuit lage zit en stoel en voorwerp in de kast gooien.

#### 3.41.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanuit verschillende zitposities en het gaan zitten in verschillende zitposities.
- Het verbeteren en onderhouden van het bukken oprapen van een voorwerp van af de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie tijdens reiken en bukken
- Het verbeteren en onderhouden van de oog-hand coördinatie.

#### 3.41.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

#### 3.41.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingruimte staan 2 bedden aan de zijkant tegen de muur. Tegenover ieder bed staan op enkele meters afstand een stoel waarnaast op de grond een aantal zakjes (pittenzakjes, polsbandjes en zakjes van gewichtsvesten) liggen. Een aantal meter van de stoelen staan twee stellages (drie of vier hoog) tegen de muur aan. Tussen de kasten en de stoelen is met tape een lijn op de grond geplaatst.

De oefeningen worden tegelijkertijd uitgevoerd door twee deelnemers. Ze beginnen zittend op het bed. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op vanuit diepe zit en lopen ze naar de stoelen waar zij op gaan zitten. Zittend op de stoel pakken zij een zakje van de grond, staan op en lopen hiermee in de hand naar de streep voor de kast. Vanachter de streep gooit de deelnemster het zakje in de stelling. Op de stelling staat op ieder nivo een kleur aangegeven. Het is de bedoeling dat de deelnemers de zakjes gooien bij de overeenkomstige kleur. Hierna loopt de deelnemer weer terug naar het bed en begint de oefening opnieuw totdat alle zakjes in de kast zijn gegooid.

Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

#### 3.41.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers in dezelfde stelling te laten werpen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

#### 3.41.5 Aandachtspunten voor de trainer:

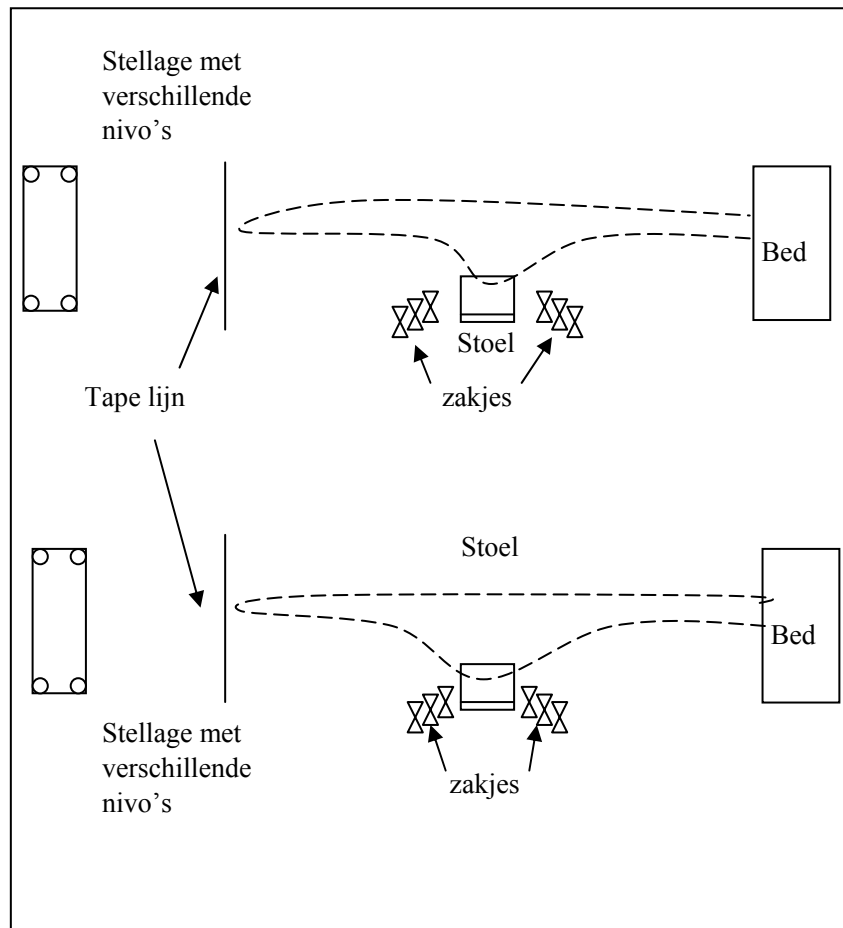
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.41.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.41.7 *Benodigde materialen:*

- 6 halfhoge stellingen
- 3 bedden
- 3 stoelen
- Lichte voorwerpen van verschillende grootte, gewicht en kleur
- 1 stopwatch

3.42 **Oefening 42: Voorwerp in zit vanaf de grond pakken en opstaan vanuit stoel**3.42.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het gaan zitten en opstaan vanuit een stoel zonder leuningen.
- Het verbeteren en onderhouden van het oprapen en verplaatsen van een voorwerp.
- Het verbeteren en onderhouden van het maken van korte wendingen en draaien.

3.42.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

### 3.42.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de trainingsruimte staan 5 stoelen zonder leuning achter elkaar op een afstand van 1,5 tot 2 meter. Naast iedere stoel ligt op de grond een licht voorwerp (pylon, bidon). Tegenover de 5 stoelen staat op ongeveer 3 meter afstand een stoel in tegengestelde richting.

De deelnemer begint door op de tegengestelde stoel plaats te nemen. Op het startteken van de trainer staat de deelnemer op en loopt naar de dichtstbijzijnde stoel van de 5 stoelen. Hij/zij gaat op de stoel zitten en pakt het voorwerp naast de stoel van de grond. Vervolgens staat hij/zij op (met het voorwerp in de handen) en loopt weer naar de tegenovergestelde stoel, gaat zitten en zet het voorwerp daar naast de stoel op de grond. Op deze wijze verzamelt de deelnemer alle voorwerpen en plaatst deze naast de tegenoverliggende stoel. De deelnemer begint bij de dichtstbijzijnde stoel van de 5 stoelen, daarna de tweede, derde, vierde en eindigt met de verste stoel. De trainer zorgt ervoor dat de voorwerpen afwisselend links en rechts van de stoelen liggen. De oefening stopt als het 5<sup>e</sup> voorwerp naast de tegenoverliggende stoel wordt neergezet. De trainer stopt de tijd en geeft deze door aan de deelnemer.

Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

### 3.42.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Zwaardere voorwerpen
  - Gewichtsvest
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door de volgorde van de stoelen te veranderen (bijv. tweede ronde achteraan beginnen, of bij 2<sup>de</sup> stoel beginnen).

### 3.42.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.

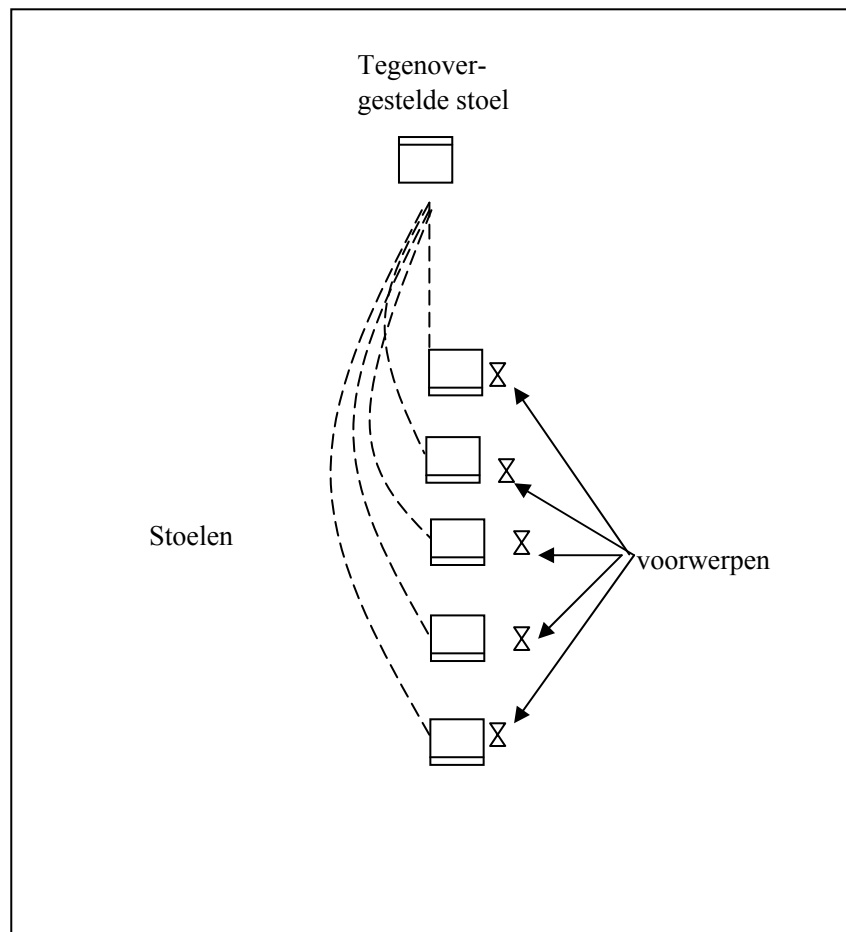
### 3.42.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.42.7 *Benodigde materialen:*

- 6 stoelen
- 5 lichte voorwerpen (pylonen, bidons, etc)
- 1 stopwatch





### 3.43 Oefening 43: Kleine trap lopen met emmer en opstaan vanuit stoel

#### 3.43.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan uit een stoel.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen (zware) voorwerpen.

#### 3.43.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.43.3 Uitvoering van de oefening:

Twee deelnemers voeren de oefening tegelijkertijd uit. Beide starten zittend op een stoel onder aan de korte trap. Naast iedere stoel staan twee emmers. Boven aan de trap staan drie stoelen. Op de middelste stoel liggen gewichten van 0,5 en 1 kilogram. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op, pakken de emmers en lopen de trap op. Boven aan de trap nemen de deelnemers plaats in de stoelen naast de gewichten en

zetten de emmers neer. Vervolgens doen de deelnemers zittend in beide emmers minimaal 1 gewicht, staan op en lopen met de emmers in de hand weer de trap af om in de beginstoel plaats te nemen. Daarna staan ze weer op en lopen met de gevulde emmers weer de trap op. Op deze wijze lopen de deelnemers 5 maal de trap op en af waarbij zoveel mogelijk gewicht in de emmers proberen te krijgen. Na de 5 herhalingen wisselen de deelnemers van taak en positie. In totaal voeren de deelnemers de oefening 2 maal om en om uit. Na de twee herhalingen worden voor de start de emmers gevuld met het 'eindgewicht' van de voorafgaande oefening. De deelnemers starten dus met volle emmers en krijgen de opdracht om boven aan de trap iedere keer een gelijk aantal kg. uit de emmers te halen en op de middelste stoel te leggen. Bij de vijfde herhaling moeten de emmers leeg zijn gemaakt. Na de 5 herhalingen wisselen de deelnemers van taak en positie. In totaal voeren de deelnemers de oefening 2 maal om en om uit.

*3.43.4 Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtsvest
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Door beide deelnemers bijvoorbeeld aan de linker zijde van de trap te laten lopen. Hierdoor moeten de deelnemers elkaar op de trap passeren.
  - Door het parcours op de trap te veranderen met behulp van pylonen of tape

*3.43.5 Aandachtspunten voor de trainer:*

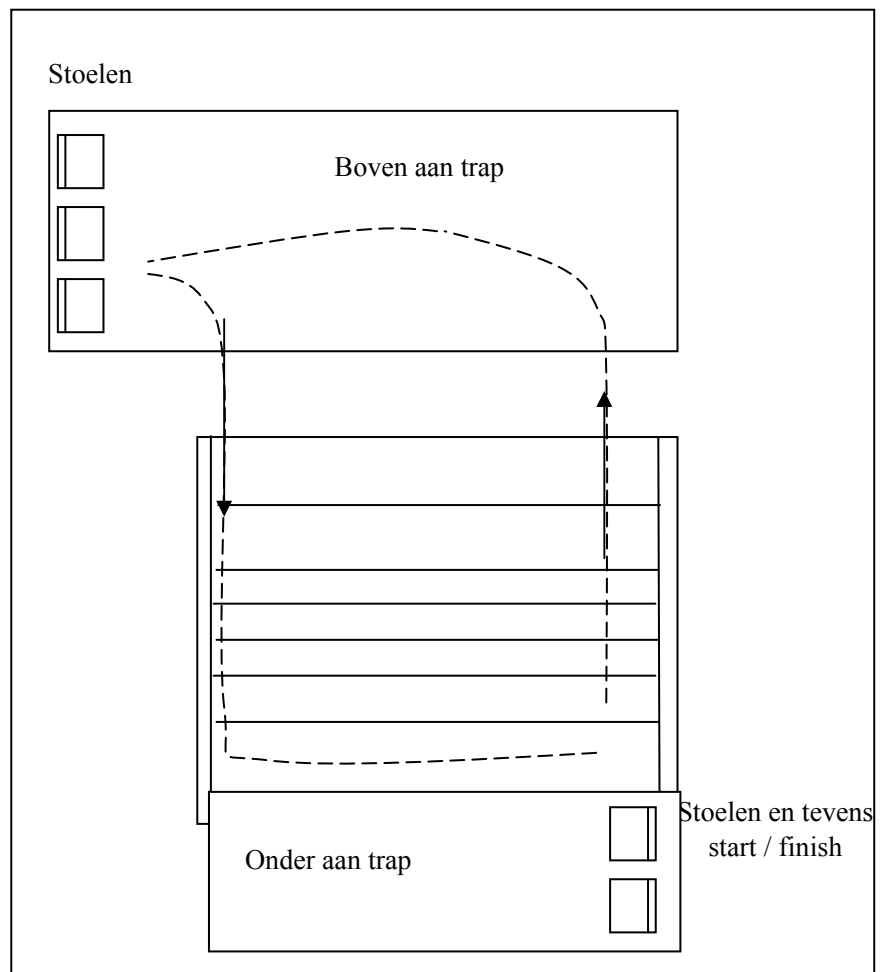
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij met de deelnemer meelopen. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

*3.43.6 Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Herhalingen tellen
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

*3.43.7 Benodigde materialen:*

- 1 kleine trap (3 – 5 treden) met aan beide zijden een leuning
- 5 stoelen
- 4 emmers
- gewichtjes variërend van 0,5 en 1 kilogram. Totaal gewicht ongeveer 30 kilo (15 kg per persoon)
- eventueel voor de verzwaring van de oefening 4 gewichtsvesten
- eventueel voor bemoeilijking 3 pylonen of tape



### 3.44 Oefening 44: Estafette met steps-parcours

#### 3.44.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het op- afstappen van een verhoging.
- Het verbeteren en onderhouden van het over een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs hindernissen

#### 3.44.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

#### 3.44.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 5 steps en vijf stoelen zoals in de figuur aangegeven. Op vier steps is met tape een kruis aangegeven, op de middelste step staat geen kruis aangegeven. De stoelen staan net ver genoeg uit elkaar dat de deelnemers er zijwaarts tussendoor kunnen lopen.

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Van iedere groep gaat een deelnemer bij het start/wisselpunt staan met een plastic bidon in handen.

Op het startteken van de trainer lopen de startende deelnemers hetzelfde parcours, maar wel in tegengestelde richting. Achtereenvolgens lopen de deelnemers naar de eerste step

waar zij voorwaarts met beide voeten op- en afstappen, daarna lopen de deelnemers tussen de stoelen door richting de volgende step welke in het verlengde van de looprichting staat. De deelnemers stappen zijwaarts met beide voeten op deze step en stappen er aan de andere kant weer af. Hierna lopen de deelnemers via de pylon richting de middelste step waar ze overheen stappen richting de middelste stoel waar zij omheen draaien. Na het rondje om de stoel lopen de deelnemers weer richting de middelste step waar ze weer overheen stappen en hun weg vervolgen via de pylon richting de andere zijde van de zaal. Aan de andere zijde komen de deelnemers eerst een step in het verlengde van de looprichting tegen waar zij zijwaarts met beide voeten opstappen en aan de andere zijde afstappen. Daarna lopen zij tussen de stoelen door naar de laatste step waar zij voorwaarts met beide voeten opstappen en aan de andere zijde weer afstappen. Ten slotte lopen de deelnemers naar het begin/wisselpunt waar ze de bidon aan de volgende deelnemer geven. De trainer houdt de tijd bij en geeft deze door aan de deelnemer.

De twee actieve deelnemers werken in tegengestelde richting en komen elkaar dus ergens op het parcours tegen.

Als iedere persoon van het groepje drie keer het parcours heeft afgelegd, wordt de actie gestopt en de gezamenlijke eindtijd door de trainer geregistreerd.

#### 3.44.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Gewichtvest
  - Bidon meer/minder vullen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de bidon op een dienblad te laten balanceren.

#### 3.44.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

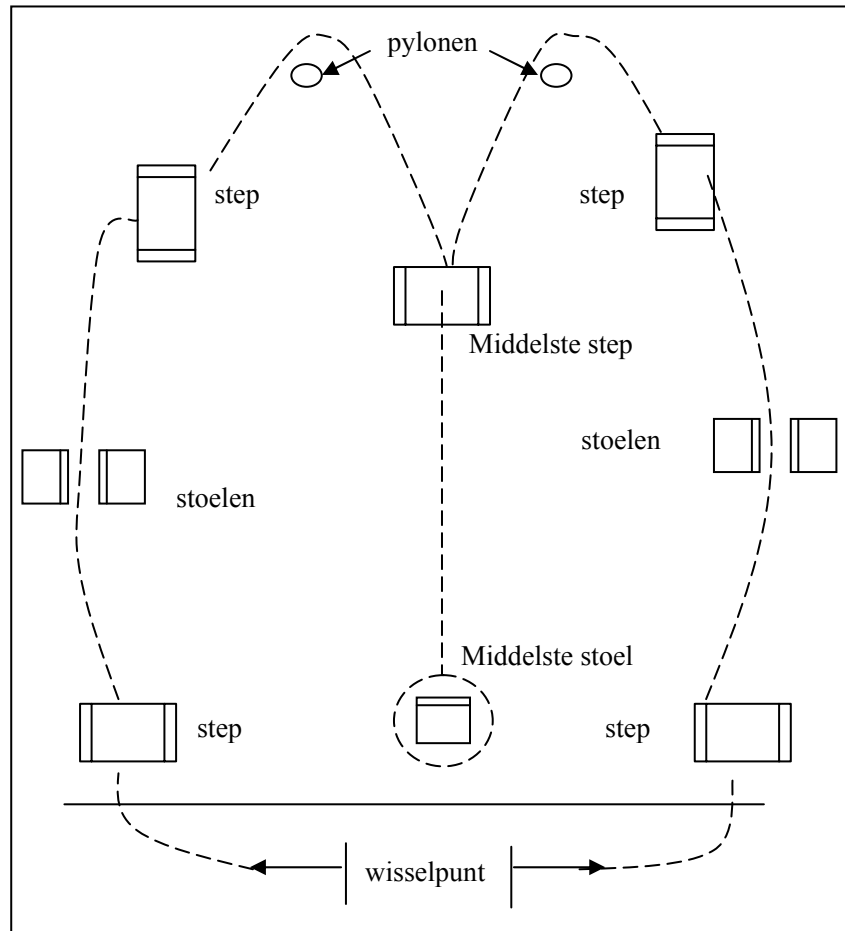
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij met de deelnemer meelopen. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

#### 3.44.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.44.7 *Benodigde materialen:*

- 5 steps
- 2 pylonen
- 5 stoelen
- 2 met water gevulde bidons
- 1 stopwatch
- eventueel voor de verzwarende 2 gewichtsvesten
- eventueel voor de bemoeilijking 2 dienbladen



### 3.45 Oefening 45: Opstaan vanaf de grond en een voorwerp hoog uit de kast pakken

#### 3.45.1 Doel van de oefening:

- Verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond.
- Verbeteren en onderhouden van het pakken van een hooggelegen voorwerp met behulp van een opstapje.

#### 3.45.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Veranderen van zitten op de grond naar stand
- Traplopen
- Pakken en dragen van voorwerpen
- Schoonmaken
- Zich kleden
- Boodschappen doen
- Opbergen

#### 3.45.3 Uitvoering van de oefening:

Aan één zijde van de ruimte staan twee hoge stellages met een step ervoor. Op de hoogste plank van de stelling liggen 6 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, handhalter 2 kg, handhalter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg,

enz.). Tegenover iedere stellage aan de andere zijde van de trainingsruimte ligt een oefenmat met een stoel en een plastic kistje ernaast (het kistje staat op z'n kop).

De deelnemers zitten op de matten met de benen gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op waarbij ze de stoel naast de matjes mogen gebruiken als steun. Vervolgens lopen ze naar de stellage en pakken één van de voorwerpen van de hoogste plank. Om bij de voorwerpen te kunnen komen, maken de deelnemers gebruik van de step. Met het voorwerp in de handen lopen de deelnemers terug naar de mat waar ze weer met gestrekte benen gaan zitten (nog steeds met het voorwerp in de handen). Eenmaal in zit plaatsen de deelnemers het voorwerp onder het omgekeerde plastic kratje naast de mat. Op deze wijze halen de deelnemers alle voorwerpen uit de stellage en plaatsen deze een voor een onder het kratje. Als alle voorwerpen onder het kratje zijn geplaatst stopt de trainer de tijd en geeft deze door aan de deelnemers. Deze oefening kan een aantal keer herhaald worden.

#### 3.45.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Snellere uitvoering (record verbeteren)
  - Meer of zwaardere voorwerpen verplaatsen
  - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
  - Steps verhogen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Opdracht geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) te verplaatsen
  - Extra taak toevoegen
  - 2 deelnemers tegelijkertijd voorwerpen uit de stellage laten halen

#### 3.45.5 *Aandachtspunten voor trainer:*

- De stoel mag, indien nodig, als steun gebruikt worden tijdens het gaan zitten en het opstaan.
- De trainer legt uit dat de deelnemers zelf bepalen welke techniek zij gebruiken voor het opstaan en het gaan zitten.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren.
- Bij herhaling van de oefening moedigt de trainer de deelnemers aan om de eigen recordtijd te verbeteren.

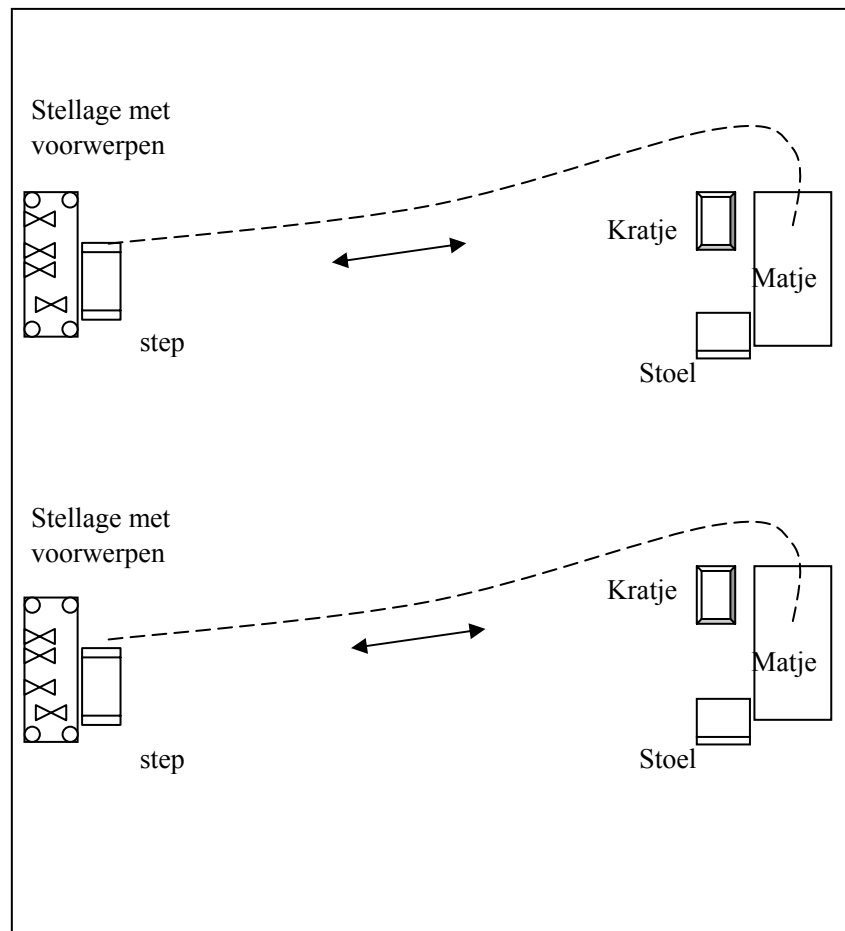
#### 3.45.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.
- Observeren van de verschillende technieken en tactieken bij het opstaan vanaf de grond en bij het op de grond gaan zitten met een voorwerp in de handen, het pakken van een voorwerp uit een hoge kast met behulp van een opstapje.

### 3.45.7 Benodigde materialen:

- 2 hoge stellages
- 2 oefenmatten
- 2 stoelen
- 2 steps
- 12 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz)
- 2 plastic kratjes
- stopwatch

### Standaarduitvoering:



## 3.46 Oefening 46: Opstaan vanaf de grond en een emmer verplaatsen

### 3.46.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van (zware) voorwerpen.

### 3.46.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen

- Veranderen van zittende naar staande houding
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

#### 3.46.3 *Uitvoering van de oefening:*

Aan één zijde van de ruimte staan twee halfhoge stellages waarop een emmer staat gevuld met gewichten. Naast de stellage ligt een oefenmatje op de grond waar een stoel voor staat. Aan de andere zijde van de ruimte staat een lege halfhoge stellage. Voor de start van de oefening hebben de deelnemers de emmer gevuld met verschillende gewichten.

De deelnemers starten zittend op het matje met de benen gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op waarbij ze de stoel naast het matje mogen gebruiken als steun. Vervolgens pakken ze de emmer van de stellage en dragen deze naar de lege stellage aan de andere kant van het lokaal. Als de emmer op de stellage staat, halen de deelnemers het lichtste gewicht uit de emmer en plaatsen dit op de stellage. Vervolgens dragen zij de emmer weer terug naar de beginpositie en gaan weer op het matje zitten met de benen gestrekt. Op deze wijze herhalen de deelnemers de oefening 5 maal.

#### 3.46.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

#### 3.46.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

#### 3.46.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.46.7 *Benodigde materialen:*

- 2 (half)hoge stellages
- ongeveer 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch



### 3.47 Oefening 47: Snelwandelen volgens parcours (2 minuten)

#### 3.47.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van coördinatie en balans tijdens het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van het op- en afstappen van een verhoging.
- Het verbeteren van het uithoudingsvermogen.

#### 3.47.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

#### 3.47.3 Uitvoering van de oefening:

In het lokaal staan 4 pylonen in een vierkant opgesteld. Ongeveer in het midden van het vierkant staat een aantal plastic kratten op elkaar gestapeld (toren). Tussen de toren en iedere pylon van een zijde van het vierkant staat een step (1 hoog). Aan de andere zijde staat tussen de toren en iedere pylon twee paar stoelen in een slalom opgesteld.

De deelnemers nemen aan een zijde, ieder bij een aparte pylon, plaats. Op het teken van de trainer slalommen de deelnemers tegelijkertijd door de stoelen richting de plastic toren. Vervolgens draaien de deelnemers een volle ronde om de toren en lopen naar de steps. Bij de steps stappen de deelnemers voorwaarts op de step zodanig dat ze met beide voeten op de step staan voordat ze van de step afstappen. Daarna lopen de deelnemers om de pylon en gaan in omgekeerde volgorde weer terug naar de startpylon. Gedurende 2 minuten proberen de deelnemers zo veel mogelijk keer heen en weer te lopen. Als de 2 minuten voorbij zijn, wordt het aantal maal dat zij heen en weer hebben gelopen genoteerd.

Bij een volgende ronde krijgen de deelnemers de opdracht nogmaals het parcours af te leggen, alleen krijgen de ze nu de opdracht (indien mogelijk) om een bidon gevuld met water (of lege bidons) op een dienblad te balanceren terwijl zij de slalom uitvoeren. Beide varianten kunnen een aantal maal herhaald worden

#### 3.47.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
  - Meer herhalingen
  - Steps verhogen
  - Duur van de oefening vergroten (b.v. 3 minuten)
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door een tijdens het derde onderdeel een extra taak aan de deelnemster te geven, in de vorm van het balanceren van de bidon op het dienblad.

#### 3.47.5 Aandachtspunten voor de trainer:

- De deelnemers houden zich aan het parcours en aan de opgegeven opdracht houden (het balanceren van de bidon op het dienblad).
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het slalommen tussen de stoelen, het om de toren draaien en het op de step stappen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen op de step kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.47.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.47.7 *Benodigde materialen:*

- 8 stoelen
- 4 pylonen
- 2 steps (1 hoog)
- 3 plastic kratten
- 2 bidons gevuld met water
- 2 dienbladen
- stopwatch

### 3.48 **Oefening 48: Gewichten verplaatsen met tas volgens parcours**

3.48.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs obstakels met een tas in de hand.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het lopen.
- Het verbeteren, onderhouden van het op- en afstappen van een verhoging met een tas in de hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een (zware) tas langs en over obstakels.

3.48.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.48.3 *Uitvoering van de oefening:*

Vier pylonen staan in een vierkant in de ruimte opgesteld. Ongeveer in het midden van het vierkant staat een toren van gestapelde plastic kratten. Tussen de toren en iedere pylon van een zijde van het vierkant staat een step (1 hoog). Aan de andere zijde staat tussen de toren en iedere pylon twee paar stoelen in een slalom opgesteld. Aan de zijde van de stoelen staan bij iedere pylon een halfhoge stellage waarop een aantal gewichten ligt (variërend van 1 tot 5 kilogram, totaal gewicht is ongeveer 30 kilogram). Naast de stellage met de gewichten staat een sporttas. Aan de andere zijde staat bij iedere pylon een lege halfhoge stellage.

De deelnemers nemen ieder bij een aparte pylon bij de stellage met de gewichten plaats. Op het teken van de trainer pakken de deelnemers de tas en vullen deze met de gewichten van de halfhoge stellage. Als de tas gevuld is, slalommen de deelnemers met de tas in de hand(en) door de stoelen richting de plastic toren. Vervolgens draaien de deelnemers een volle ronde om de toren en lopen naar de steps. Bij de steps stappen de deelnemers voorwaarts op de step zodanig dat de deelnemers met beide voeten op de step staan voordat ze van de step afstappen. Daarna lopen de deelnemers naar de pylon bij de lege stellage. De gewichten uit de tas worden op de lege stellage gelegd en met de lege tas in de handen lopen de deelnemers in omgekeerde volgorde weer terug naar de startpylon. Op deze wijze proberen de deelnemers zo snel mogelijk alle gewichten naar de overkant te brengen. Indien men niet instaat is om alle gewichten te

verplaatsen, verplaatst men zo veel mogelijk gewichten. Als alle deelnemers 2 maal de oefening hebben uitgevoerd, krijgen de deelnemers de opdracht nogmaals het parcours af te leggen alleen krijgen de ze nu de opdracht om de gewichten in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur of middels kleurencombinaties).

#### 3.48.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
  - Steps verhogen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
  - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

#### 3.48.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het dragen van de tas, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

#### 3.48.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.48.7 *Benodigde materialen:*

- 8 stoelen
- 4 pylonen
- 2 steps
- 3 plastic kratten
- 2 halfhoge stellages
- Gewichten (variërend van 1 tot 5 kilogram)
- 2 sporttassen
- stopwatch

### 3.49 **Oefening 49: Opstaan vanaf de grond, lage zit en stoel en bal rollen.**

#### 3.49.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan en het gaan zitten vanuit verschillende posities.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie.

3.49.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Veranderen van zittende naar staande houding
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken

3.49.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de ruimte staan 2 bedden, 2 oefenmatjes en 2 stoelen aan de zijkant tegen de muur. Aan de andere zijde van het lokaal staan drie plastic kratjes op de kant tegen de wand met de openzijde naar binnen toe gericht. De startende deelnemers krijgen een bal en beginnen zittend op het oefenmatje met de knieën gestrekt en de bal naast zich. Op het startteken van de trainer zij op vanaf de grond, pakken de bal en lopen naar richting de kratjes. Op ongeveer 4 meter van de kratten rollen ze de bal in een van de omgekeerde kratjes. Vervolgens halen de deelnemers zelf hun eigen bal weer op en lopen naar het bed waar ze de bal neerleggen en op de rand van het bed gaan zitten. Daarna staat men weer op, pakt de bal en loopt weer naar de kratten om de bal te rollen. Tenslotte lopen de deelnemers naar de stoel waar ze in gaan zitten, de bal onder de benen door doen en weer opstaan om naar de kratten te lopen en de bal te rollen. De deelnemers voeren drie maal achter elkaar deze actie uit. Als men drie maal achter elkaar is geweest noteert men de tijd en het aantal raak gegooide ballen. De totale oefening kan een aantal maal herhaald worden.

3.49.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Aantrekken van een gewichtsvest
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De ballen moeten in het kratje gerold worden dat hoort bij de stoel, het bed of het oefenmatje hoort. Dus als men opgestaan heeft uit de stoel moet de bal gerold worden in het daarbij behorende kratje.
  - Het lopen naar de streep gebeurt over een lijn waar men overheen dient te balanceren in tandemloop. Indien men niet het evenwicht kan bewaren en van de lijn afstapt, mag men de bal niet rollen.

3.49.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de juiste volgorde aanhouden, eerst de bal onder de benen halen bij de stoel en het bed voordat opgestaan wordt, vanachter de streep de bal wordt gerold.
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het opstaan en het gaan zitten. De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet te vermoeid raken of duizelig worden. Indien het opstaan op een onveilige methode gebeurt (deelnemer dreigt keer te vallen) geeft de trainer aanwijzingen voor een veiligere methode.

3.49.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.49.7 *Benodigde materialen:*

- 2 oefenmatjes
- 2 bedden
- 4 stoelen
- 3 plastic boodschappenkratjes
- tape voor streep op de grond
- 2 ballen
- Stopwatch
- eventueel voor verzwaring 2 gewichtsvesten

## 3.50 **Oefening 50: Gewichten verplaatsen met behulp van verschillende tassen**

### 3.50.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het tillen en dragen van voorwerpen op verschillende manieren.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het dragen van (zware) voorwerpen.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen om, over en door obstakels.

### 3.50.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

### 3.50.3 *Uitvoering van de oefening:*

Twee halfhoge stellages tegenover elkaar in de ruimte op ongeveer 12 meter. In een van de stellages liggen een aantal gewichten / voorwerpen van verschillende vorm en gewicht (gewicht variërend van 0.5 kg tot 5 kg, gezamenlijk gewicht ongeveer 30 kg). Naast de stellage met de gewichten liggen 5 verschillende soorten tassen / emmer (bijvoorbeeld een sporttas, een boodschappentas, een rugzak, een emmer en een boodschappenkrat). Tussen de twee stellages staan een aantal stoelen die een slalom vormen.

De deelnemers staan bij de stellage met gewichten. Zij proberen zo snel mogelijk de gewichten / voorwerpen naar de overkant te brengen, waarbij zij gebruik maken van alle tassen en de emmer. Met iedere tas/emmer wordt dus een aantal gewichten / voorwerpen naar de overkant gebracht. De deelnemers bepalen zelf de verdeling van de gewichten / voorwerpen over de verschillende tassen en de emmer.

Op het startteken van de trainer pakken de deelnemers één van de tassen en vult deze met een aantal gewichten (naar eigen inschatting). De gevulde tas wordt vervolgens via een slalom door de stoelen naar de andere stellage aan de overkant gedragen. Aan de overkant laden de deelnemers de gewichten op de tweede stellage en leggen ze de geleegde tas naast de stellage neer. Vervolgens lopen de deelnemers weer zo snel mogelijk terug naar het beginpunt, waar zij een andere tas of emmer pakken en deze weer met gewichten / voorwerpen vullen. De deelnemers herhalen deze handeling totdat alle voorwerpen en tassen/emmer naar de overkant zijn verplaatst. Op dat moment wordt de oefening gestopt en stopt de trainer de tijd.

Indien een deelnemer niet in staat is om alle gewichten te verplaatsen, draagt hij/zij met de 5 tassen en emmer zoveel mogelijk voorwerpen naar de overkant.

De oefening wordt een aantal maal herhaald.

**3.50.4** *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De gewichten moeten in een bepaalde volgorde verplaatst worden (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).
  - Na een uitvoering moeten de deelnemers de verdeling van de gewichten over de verschillende tassen en emmer omdraaien (zwaarst beladen tas wordt nu het lichtst en omgedraaid).

**3.50.5** *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het slalommen tussen de stoelen met de tas. Tevens houdt de trainer in de gaten of de deelnemster niet teveel hooi op de vork neemt (niet te veel gewichten tegelijk vervoert).
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de voorwerpen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.

**3.50.6** *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

**3.50.7** *Benodigde materialen:*

- 4 halfhoge stellages
- 6 stoelen
- Tape
- Verschillende soorten tassen (boodschappentas, sporttas, rugzak, enz.)
- Emmers
- Verschillende gewichten / voorwerpen variërend van 0,5 tot 5 kg
- stopwatch

**3.51** **Oefening 51: Estafette op grote trap met emmer**

**3.51.1** *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.

3.51.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.51.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers worden in twee groepen gedeeld. Van iedere groep gaat één persoon onder aan de grote trap (minimaal 13 treden) staan en vult een emmer met gewichten zodat de emmer zo zwaar mogelijk wordt waarmee de persoon veilig de trap op en af kan. Eén groep voert de oefening aan de linkerzijde van de trap uit en de andere groep aan de rechterzijde van de trap. Op het startteken van de trainer lopen de eerste deelnemers van iedere groep zo snel mogelijk naar boven met de gevulde emmer in de hand. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen aan dezelfde zijde de trap weer af. Beneden aan de trap leggen de deelnemers de emmer op de tafel en geven de lege emmer door aan de volgende deelnemer uit de groep, welke op zijn beurt de emmer zo zwaar mogelijk maakt en de actie uitvoert. De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer de trap op en af is geweest wordt de actie beëindigd en stopt de trainer de tijd.

In het totaal kan de oefening een aantal maal herhaald worden.

3.51.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Meer herhalingen
  - Gewichtsvest aantrekken
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De deelnemers krijgen de opdracht om het trap op en af lopen aan verschillende zijden te verrichten. Hierdoor wisselen zij boven aan de trap dus van zijde, waardoor de deelnemers van de twee groepen elkaar ergens op de trap tegenkomen.

3.51.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren.
- Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij / zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven. Tevens kan de trainer de deelnemer instrueren om de leuning gedurende de oefening vast te houden.

3.51.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

### 3.51.7 *Benodigde materialen:*

- 1 grote trap (minimaal 10 treden) met aan beide zijden een leuning
- 2 plastic emmers
- gewichten (halters of zandzakjes) van 1 kg met totaal gewicht 2 x 15 kg.
- Stopwatch
- eventueel voor de verzwaring van de oefening 4 gewichtsvesten

## 3.52 **Oefening 52: Estafette met emmer over steps**

### 3.52.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van (zware) voorwerpen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie tijdens het dragen van (zware) voorwerpen.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen om, over en door obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van het op- en afstappen van een verhoging.

### 3.52.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Traplopen
- Optillen en meenemen van voorwerpen

### 3.52.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Eén deelnemer van iedere groep start tegelijkertijd bij het wisselpunt in tegengestelde richting. Beide startende deelnemers hebben een plastic emmer in de handen waar zij om te beginnen een aantal zandzakjes in doet. De deelnemers maken de emmer zo zwaar mogelijk, maar houden wel rekening mee dat zij het gehele parcours met de emmer moet afleggen. De zandzakjes waarmee de emmer wordt verzwaard liggen op een halfhoge kast ter hoogte van het wisselpunt. Als de emmer op de juiste zwaarte is, gaan de deelnemers (in tegengestelde richting) bij het wisselpunt klaarstaan. Op het teken van de trainer starten de deelnemers (één linksom en de andere rechtsom). Achtereenvolgens komen beide deelnemers de volgende obstakels tegen:

Een pylon waar men omheen loopt, een step waar men zijwaarts met beide voeten op stapt, een tweede step waar men zijwaarts met beide voeten op stapt, een pylon waar men omheen loopt, twee stoelen die met de achterkant dicht tegen elkaar staan waar men tussendoor loopt, weer twee stoelen die met de achterkant dicht tegen elkaar staan waar men tussendoor loopt, een pylon waar men omheen loopt, een derde step waar men met beide voeten zijwaarts op stapt, een vierde step waar men met beide voeten op stapt, een pylon waar men omheen loopt en tenslotte komen de deelnemers weer bij het wisselpunt uit.

De twee startende deelnemers werken in tegengestelde richting en komen elkaar dus ergens op het parcours tegen.

Bij het wisselpunt leggen de deelnemers de emmer op de halfhoge tafel en geven deze aan de volgende persoon van de groep. De volgende deelnemer vult zo snel mogelijk de emmer met zandzakjes en legt hetzelfde parcours in dezelfde richting af. Als iedere persoon van het groepje drie keer het parcours heeft afgelegd, wordt de actie gestopt en de gezamenlijke eindtijd door de trainer geregistreerd.



#### 3.52.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Hogere stellage
  - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - Bij het afleggen van het parcours krijgen de deelnemers een extra taak mee. Bijvoorbeeld door de deelnemers naast de emmer ook een bezem mee te geven
  - Op een aantal plaatsen langs het parcours leggen de deelnemers de zandzakjes neer, die de volgende uit de groep dan weer dient op te halen.
  - Bij een fluitsignaal van de trainer keren de deelnemers om en leggen in tegengestelde richting het parcours verder af.

#### 3.52.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de emmer, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.

#### 3.52.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

#### 3.52.7 *Benodigde materialen:*

- 4 pylonen
- 4 stoelen
- 4 steps
- 1 halfhoge tafel
- Tape
- 2 plastic emmers
- zandzakjes van 1 kilogram per stuk
- Voor bemoeilijking: 2 bezems
- Fluitje
- Stopwatch

### 3.53 **Oefening 53: Opstaan uit stoel, pylonen verplaatsen via steps**

#### 3.53.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan en gaan zitten vanuit een stoel zonder leuning.
- Het verbeteren en onderhouden van het reiken en pakken van een voorwerp.
- Het verbeteren en onderhouden van het op- en afstappen van een verhoging.

### 3.53.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Veranderen van zittende naar staande houding
- Zich wassen en kleden
- Bukken en reiken

### 3.53.3 *Uitvoering van de oefening:*

Op ongeveer 10 meter staan twee stoelen tegenover elkaar. In het midden van de stoelen staan twee steps. Naast de eerste step ligt een rood voorwerp en naast de tweede step ligt een blauw voorwerp. Naast een stoel staan 5 rode pylonen op de grond (rechts van de stoel) en naast de tegenovergestelde stoel staan 5 gele pylonen op de grond (links van de stoel). De deelnemers beginnen zittend in een stoel. Op het startteken van de trainer pakken de deelnemers in zit een pylon van de grond. Met de pylon in de handen staan zij op en lopen via de steps naar de tegenoverliggende stoel en gaan in de stoel zitten. Zittend plaatst de deelnemer vervolgens de pylon op de grond naast de stoel (aan de vrije kant). Vervolgens pakken de deelnemers aan de andere zijde een van de andere pylonen en brengt deze ook weer via de steps naar de overkant. Als alle rode en gele pylonen zijn verplaatst wordt de tijd gestopt. Bij iedere opstap komen de deelnemers eerst met beide voeten op de step voordat men er weer af stapt.

Bij de tweede uitvoering kan de oefening bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om het **R**echterbeen als opstapbeen te gebruiken bij de step waar het **R**ode voorwerp naast ligt en het **L**inkerbeen als opstapbeen te gebruiken bij de step waar het **b**Lauwe voorwerp naast ligt.

Bij de derde uitvoering kan de oefening bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om het opstapbeen om te wisselen, dus het **R**echterbeen bij het **b**Lauwe voorwerp en het **L**inkerbeen bij het **R**ode voorwerp.

### 3.53.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
  - Meer voorwerpen verplaatsen
  - Zwaardere voorwerpen
  - Steps verhogen
  - Gewichtsvest aantrekken
- Ter training van activiteiten (complexer):
  - De deelnemers krijgen de opdracht om het **r**echterbeen als opstapbeen te gebruiken bij de step waar het rode voorwerp naast ligt en het **l**inkerbeen als opstapbeen te gebruiken bij de step waar het blauwe voorwerp naast ligt.

Bij de derde uitvoering wordt de oefening bemoeilijkt door de deelnemers de opdracht te geven om het opstapbeen om te wisselen, dus het **r**echterbeen bij het **b**lauwe voorwerp en het **l**inkerbeen bij het **r**ode voorwerp.

### 3.53.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers zittend de voorwerpen van de grond pakken en neerzetten en of de deelnemers zich aan de gegeven opdracht houden (links en rechts opstappen)
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemer de oefening veilig uitvoert. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het opstaan en gaan zitten en het op en afstappen. Tevens houdt de trainer in de gaten of de deelnemers niet te veel moeite hebben met het oprapen van de voorwerpen vanaf de grond.

- De trainer let goed op of de deelnemers vermoeid of draaiërig worden of niet dusdanig in de war raken van de opgegeven opdracht dat een gevaarlijke situatie ontstaat. Indien de trainer de situatie niet vertrouwt, instrueert hij/zij de deelnemer om de oefening anders uit te voeren (geen extra opdracht, om de steps lopen) of de oefening te beëindigen.

3.53.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.53.7 *Benodigde materialen:*

- 2 stoelen (zonder armléuning)
- 2 steps
- een blauw voorwerp (zakjes, ring, enz.)
- een rood voorwerp (zakjes, ring, enz.)
- 5 rode pylonen
- 5 gele pylonen
- stopwatch

## 4 Flexibiliteitsoefeningen voor cooling-down

De oefeningen in dit hoofdstuk zijn bedoeld voor de cooling-down. Deze oefeningen hebben tevens als doel de flexibiliteit van de romp en schouders te vergroten.

Iedere sessie van het FUNTEX programma wordt beëindigd met 5 tot 10 minuten flexibiliteitsoefeningen. De oefeningen zijn ingedeeld naar het attribuut dat gebruikt wordt

### 4.1 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. De deelnemers zitten met een rechte rug voor op het puntje van een stoel. De voeten staan plat op de grond. In een hand hebben de deelnemers een plastic ring vast. De ring wordt met een hand achter de romp op de zetel van de stoel gelegd. Daarna wordt de romp geroteerd om met de andere hand de ring van de zetel te pakken, waarna de deelnemers weer met de schouders evenwijdig aan het bekken komen. Als de ring van de ene naar de andere hand is overgegeven, wisselen de handen van uitvoerende rol.
3. Haren kammen. De deelnemers zitten zover mogelijk naar achteren op een stoel met een leuning. De voeten staan plat op de grond. Met beide handen houden de deelnemers een plastic ring vast. De ring wordt voor het gezicht gehouden waarna de ring zo ver mogelijk boven het hoofd wordt gebracht om vervolgens met de ring zo laag mogelijk de rug / nek aan te tikken. Daarna wordt de ring weer zo ver mogelijk boven het hoofd gehouden en wordt de oefening beëindigd met de ring op schoot.
4. 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.
5. Oppakken van een kledingsstuk. 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 wordt vervolgens aan dezelfde zijkant de vloer of de stoel aangetikt. Hierbij mag zijwaarts in de romp gebogen worden. Vervolgens komt men weer

overeind, wordt de ring in de andere hand genomen om de vloer aan de andere kant van de stoel aan te tikken. De oefening wordt beëindigd door weer in de uitgangshouding te komen.

6. 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. De armen worden zover mogelijk zijwaarts gestrekt, waarna de ring met gestrekte armen schuin boven het hoofd van de ene hand naar de andere wordt overgegeven. Vervolgens worden de gestrekte armen weer naar zijwaarts bewogen, waarna de uitgangshouding weer wordt ingenomen en de oefening wordt herhaald met de ring in de andere hand. De oefening kan uitgebreid worden door na het overgeven van de ring schuin boven het hoofd, de gestrekte armen zijwaarts te bewegen en vervolgens de ring onder de benen door aan de andere hand over te geven. Hiervoor moeten de deelnemers echter voor op de stoel gaan zitten.
7. De deelnemers zitten met een rechte rug 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 achtereenvolgens naast, boven en voor het lichaam een zo groot mogelijk cirkel gedraaid.

## 4.2 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. Afdrogen

Zoals hierboven, alleen wordt nu de stok op taillehoogte horizontaal achter het lichaam gehouden, waarna de stok zo ver mogelijk van links naar rechts wordt bewogen zonder dat de rug wordt aangeraakt. De beweging wordt rustig en gecontroleerd uitgevoerd. De oefening wordt beëindigd door de stok weer op de bovenbenen te plaatsen en met beide handen vast te houden.

### 3. Afdrogen

Zoals hierboven, alleen wordt de stok nu vertikaal achter het lichaam gehouden waarbij een hand de stok bovenlangs en de andere onderlangs vasthoudt. De stok wordt zonder dat deze de rug raakt in een rustig, gecontroleerd tempo zo ver mogelijk van boven naar beneden bewogen.

### 4. Afdrogen

Zoals hierboven, alleen wordt de stok nu vertikaal achter het lichaam gehouden waarbij een hand de stok bovenlangs en de andere onderlangs vasthoudt.

Vervolgens “lopen” de handen langs de stok zo dicht mogelijk naar elkaar toe en “lopen” ze weer zo ver mogelijk langs de stok van elkaar vandaan.

5. Uitkleden

De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen rusten op de bovenbenen. Op de bovenbenen ligt een stok welke met beide handen aan de uiteinden wordt beetgepakt (rug van de handen naar boven). Vervolgens wordt met gestrekte armen de stok zo hoog mogelijk boven of zelfs achter het hoofd gebracht, waarna deze weer met gestrekte armen op de bovenbenen wordt gelegd. De oefening wordt rustig en met een gecontroleerde snelheid uitgevoerd.

6. 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.

7. 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 rechtervoet 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.

8. 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 en houden deze horizontaal voor de borst op schouderhoogte. De armen zijn hierbij licht gebogen en de rug van de handen wijst naar boven. Vervolgens wordt de stok in een rustig tempo in het frontale vlak van links naar rechts bewogen. De oefening wordt beëindigd door de stok weer met beide handen op de bovenbenen te leggen.

9. 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 pakken de stok met beide handen aan de uiteinden vast en houdt deze horizontaal schuin boven het hoofd. De armen zijn hierbij licht gebogen en de palm van de handen wijst naar voren. Vervolgens maken de deelnemers met de stok een zo groot mogelijk cirkel boven en voor het hoofd. De oefening wordt beëindigd door de stok weer met beide handen op de bovenbenen te leggen.

10. Idem als hierboven alleen wordt nu de cirkel met de stok gerealiseerd door met de romp een cirkel te draaien. De armen worden dus stil gehouden. De oefening wordt beëindigd door de stok weer met beide handen op de bovenbenen te leggen.

### 4.3 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 beide handen in het midden vast en houdt deze vertikaal voor het lichaam. De handpalmen wijzen hierbij naar binnen. Vervolgens wordt met de handen om en om langs de buis omhoog geklommen (deze vuist op deze vuist). Als de top van de buis bereikt is klimmen de handen weer naar beneden, alleen wordt nu de buis omhoog geduwd. De deelnemster probeert zo hoog mogelijk met de buis te komen.
4. 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 in een zo groot mogelijke boog de grond om de stoel aangetikt. De buis mag halverwege in de andere hand genomen worden.
5. 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.

#### 4.4 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 pitzzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de pitzzak beet en geven deze achter de rug langs over aan de andere hand. Vervolgens wordt de pitzzak 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 pitzzak boven het hoofd overgegeven. Idem maar nu wordt de pitzzak achter de rug overgegeven, waarbij een hand boven de schouder langs en de ander onder de schouder langs beweegt. Idem maar nu wordt de pitzzak 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 pitzzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de pitzzak met een hand beet en legt deze op de heterolaterale schouder. Vervolgens tikken zij met de zijkant van het hoofd de pitzzak aan. Daarna wordt de pitzzak van de schouder gehaald en weer op de bovenbenen gelegd. De andere hand pakt hierna de pitzzak en herhaalt de oefening aan de andere zijde.
3. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pitzzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de pitzzak met een hand en leggen deze op de enkel aan de andere kant van het lichaam. Vervolgens komen de deelnemers weer overeind met de rug tegen de leuning en schoppen zij de pitzzak in de handen. Indien mogelijk mag getracht worden om met twee benen tegelijk de pitzzak in de handen te schoppen.
4. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pitzzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de pitzzak met een hand beet en houden deze naast de stoel met afhangende arm. Vervolgens wordt met deze arm een voor-achterwaartse zwaaiende beweging gemaakt. Na een aantal herhalingen wordt de pitzzak in de andere hand genomen en wordt de beweging aan de andere kant van de stoel uitgevoerd.
5. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pitzzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de pitzzak beet en houden deze met een licht gebogen arm voor het lichaam. Vervolgens maken ze met de pitzzak een zo groot mogelijk 8-vorm voor het lichaam. Na een aantal herhalingen wordt de pitzzak in de andere hand genomen en wordt de beweging herhaald. Daarna wordt de pitzzak weer overgegeven en wordt deze nu boven het hoofd gehouden met een licht gebogen arm. Nu wordt een zo groot mogelijke 8-vorm boven het hoofd gemaakt. Ook nu wordt na een aantal herhalingen de pitzzak in de andere hand genomen en wordt wederom de 8-vorm met de andere hand boven het hoofd gemaakt.
6. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pitzzak rusten op de bovenbenen. De



deelnemers pakken de pittenzak met een hand beet en houden deze voor het gezicht en boven de schoot. Vervolgens laten zij het zakje los en vangen het tussen de benen op.

#### 4.5 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.



## A Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (rPAR-Q)

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### Vragen over uw gezondheid op dit moment

Lees de vragen goed door. Beantwoord de vragen vervolgens met "ja" of "nee".

1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft én dat u alleen lichamelijke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?  Ja  Nee
2. Heeft u pijn op de borst bij lichamelijke inspanning?  Ja  Nee
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning uitvoerde?  Ja  Nee
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?  Ja  Nee
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie op heup) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteitenpatroon?  Ja  Nee
6. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen lichamelijke inspanning zou mogen uitvoeren?  Ja  Nee
7. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of een hartprobleem?  Ja  Nee

### Indien u 1 of meer vragen met "ja" heeft beantwoord:

Raadpleeg uw (huis)arts voordat u start met actief bewegen, of voordat u een fitheidstest ondergaat.

Vertel uw (huis)arts over de PAR-Q Vragenlijst en informeer hem welke vragen u met "ja" heeft moeten beantwoorden.

- 1e optie: u mag alle activiteiten uitvoeren die u wilt, zolang u maar op een laag niveau begint en dit niveau geleidelijk opvoert.
- 2e optie: u voert alleen de activiteiten uit die veilig voor u zijn. Bespreek de activiteit die u wilt gaan uitvoeren met uw (huis)arts en volg zijn/haar advies op.
- Ga op zoek in uw omgeving en informeer waar u de door u gewenste activiteit veilig en verantwoord kunt uitvoeren.

**Indien u alle vragen naar waarheid met "nee" heeft beantwoord:**

U kunt redelijkerwijs aannemen dat:

- u kunt starten om lichamelijk meer actief te worden. Start op een laag niveau en voer dit niveau geleidelijk op. Dit is de veiligste en eenvoudigste manier.
- u kunt deelnemen aan een fitheidstest. Dit is een zeer goede graadmeter om uw basisfitheid in kaart te brengen en een plan te maken om uw conditie te verbeteren. Het wordt dringend aanbevolen om uw bloeddruk te laten controleren. Lig uw bloeddruk boven de 144/94, overleg dan met uw (huis)arts voordat u lichamelijke activiteiten gaat uitvoeren.

**Let op !**

Wacht met het uitvoeren van lichamelijke activiteiten als u zich niet goed voelt als gevolg van een tijdelijke ziekte, zoals griep of koorts. Wacht tot u volledig hersteld bent.

Indien uw gezondheidssituatie later zodanig verandert dat u 1 of meer vragen met "ja" moet gaan beantwoorden, neem dan direct contact op met uw instructeur. Vraag dan of er wijzigingen moeten plaatsvinden in uw activiteitenprogramma.

## B Assessment of Daily Activity Performance (ADAP)

De Assessment of Daily Activity Performance test (ADAP) is een test ontwikkeld om het fysiek functioneren van ouderen te meten. De test is betrouwbaar, valide en gevoelig voor verandering (Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NL van, et al. Reliability and validity of the Assessment of Daily Activity Performance (ADAP) in community-dwelling older women. *Aging Clin Exp Res.* 2006 Aug;18(4):325-33).

Dit is een test om de capaciteit van personen voor het verrichten van dagelijkse activiteiten te kwantificeren. De activiteiten worden gekwantificeerd door de tijd te meten die nodig is om een activiteit uit te voeren en door het gewicht dat tijdens de activiteit is verplaatst te registreren. Het is daarom belangrijk dat de persoon tijdens het uitvoeren van de activiteiten de snelheid er goed in houdt. Tijdens het uitvoeren van de activiteiten wordt dan ook zo min mogelijk gesproken. De onderzoeker begeleidt de persoon gedurende de testen, geeft specifieke aanwijzingen bij ieder onderdeel en registreert de tijd die de persoon nodig heeft voor het uitvoeren van de verschillende activiteiten. Voor de start van iedere activiteit vraagt de onderzoeker aan de persoon of de instructies duidelijk voor hem/haar zijn.

De uitvoering van de test zal enige uitputting van de personen veroorzaken. De test kan tussen de activiteiten door gepauzeerd worden indien de persoon aangeeft even te willen pauzeren.

De totale score op de test is gebaseerd op de hoeveelheid gewicht die de persoon kan dragen en op de snelheid waarmee de persoon iedere activiteit verricht. De persoon moet de activiteiten dan ook zo snel mogelijk uitvoeren. Uiteraard wordt hierbij wel de veiligheid van de persoon in acht genomen.

### 1. Dragen van pan met gewicht van

De persoon staat tussen twee tafels van ongeveer 90cm hoogte. Op een tafel staat een pan. De persoon verzwaart de pan met gewichten, zodanig dat de pan het maximale gewicht heeft dat de persoon kan verplaatsen. Op het startteken van de onderzoeker tilt de persoon de pan op en verplaatst deze naar de andere tafel. Op het moment dat de pan op de andere tafel staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/8.3 \text{ sec}) / (1/2.47 \text{ sec} - 1/8.33 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtscore} = (\text{geobserveerde score} - 1.4 \text{ kg}) / (30.3 \text{ kg} - 1.4 \text{ kg}) \times 100$$

### 2. Inschenken van een glas met water

De persoon staat voor een tafel (90 cm hoog) waarop een jerrycan gevuld met water staat (4.5 kg). Achter de persoon staat een tafel (90 cm hoog) waarop een lege beker staat. Voor de start van de activiteit probeert de persoon of hij de jerrycan met twee handen kan optillen. Indien dit niet het geval is kan er water uit de jerrycan gehaald worden. Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de jerrycan met twee handen, draait zich om en schenkt water uit de jerrycan in de beker. Als de beker gevuld is, zet de persoon de jerrycan op de tafel en stopt de onderzoeker de tijd. De onderzoeker registreert de tijd en het gewicht van de jerrycan.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/36.2 \text{ sec}) / (1/6.8 \text{ sec} - 1/36.2 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtsscore} = (\text{geobserveerde score} - 1.13 \text{ kg}) / (4.5 \text{ kg} - 1.13 \text{ kg}) \times 100$$

3. Tas met gewicht dragen en op- afstappen platform

De persoon zit op een stoel met de rug tegen de leuning. Naast de stoel staat een tweede stoel waar een sporttas op staat die de persoon vooraf zo zwaar mogelijk heeft gemaakt met gewichten. Naast de twee stoelen staat een Oefentrap / Opstapplatform met railing van 60 cm hoogte. Het platform heeft een trap met railing (tenminste 3 treden). Op het startteken van de onderzoeker staat de persoon op, pakt de tas op en verplaatst zich van de stoelen naar het platform. Via de trap stapt de persoon op het platform, draait zich om en gaat de trap weer af. Tenslotte zet de persoon de tas weer op de stoel en neemt zelf weer plaats op de andere stoel. Op het moment dat de persoon weer met de rug tegen de leuning van de stoel zit wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/85.22 \text{ sec}) / (1/11.75 \text{ sec} - 1/85.22 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtscore} = (\text{geobserveerde score} - 0.9 \text{ kg}) / (30.6 \text{ kg} - 0.9 \text{ kg}) \times 100$$

4. Boodschappen dragen

Voor de start van de test wordt de persoon gevraagd om twee boodschappentassen zo zwaar mogelijk te maken met behulp van ingeblikte producten en/of gewichten, zodanig dat hij/zij de tas over een afstand van 50 meter kan dragen. Op het startteken van de pakt de persoon de beide tassen en draagt deze over een parcours van 50 meter waarbij de persoon achtereenvolgens een oefentrap (3 treden, totale hoogte 60cm) op en afloopt en een deur opent en weer achter zich dicht doet. De persoon eindigt de test door de boodschappentassen op een tafel/aanrecht van 75 cm hoogte te zetten. Op het moment dat de tassen op de tafel staan stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/118.19 \text{ sec}) / (1/33.15 \text{ sec} - 1/118.19 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtscore} = (\text{geobserveerde score} - 1.1 \text{ kg}) / (27.69 \text{ kg} - 1.1 \text{ kg}) \times 100$$

5. De was doen

Onderdeel A

De persoon staat voor de wasmachine (bovenlader) waarin 6 kledingstukken (broek, shirt, jas, enz., gewicht ongeveer 1,8 kg) en een aantal gewichten (zandzakjes gezamenlijk gewicht 4 kg) zitten. Naast de wasmachine staat een droger (voorlader). De deuren van de wasmachine en de droger zijn gesloten. Op het startteken van de onderzoeker haalt de persoon de kledingstukken en de gewichten uit de wasmachine en stopt deze zo snel mogelijk in de droger. Als alle kledingstukken en gewichten in de droger zitten doet de persoon de deur van de droger dicht. Op dat moment stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/141.35 \text{ sec}) / (1/21.31 \text{ sec} - 1/141.35 \text{ sec}) \times 100$$

Onderdeel B

Voor het tweede onderdeel van de activiteit “de was doen” wordt een wasmand voor de droger gezet. Op het startteken van de onderzoeker haalt de persoon de kledingstukken zo snel mogelijk uit de droger en doet ze in de wasmand. De gewichten dienen in de droger te blijven zitten. Als alle kledingstukken in de wasmand zitten, doet de persoon de deur van de droger dicht en plaats de wasmand op de droger. Op het moment dat de wasmand op de droger staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/113.06 \text{ sec}) / (1/11.19 \text{ sec} - 1/113.06 \text{ sec}) \times 100$$

#### 6. Jas aan- en uittrekken

De persoon staat voor een stoel waarop een jas ligt (regenjas in maten S, M, L en XL). Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de jas en trekt hem zo snel mogelijk aan. De jas hoeft niet dicht geritst te worden maar wel dicht geslagen. Als de jas dichtgeslagen is, trekt de persoon de jas weer zo snel mogelijk uit en plaatst deze op de stoel. Op het moment dat de jas op de stoel ligt wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/39.76 \text{ sec}) / (1/7.72 \text{ sec} - 1/39.76 \text{ sec}) \times 100$$

#### 7. Vegen van de vloer

Binnen een rechthoek op de gladde vloer (115 cm x 85 cm) wordt een halve beker kattenbakvulling gestrooid. Aan een zijde van de rechthoek staat een lege emmer aan de tegenovergestelde zijde staat de persoon met in de handen een bezem en een blik. Op het startteken van de onderzoeker veegt de persoon zo snel mogelijk alle kattenbakkorrels met behulp van bezem en blik in de emmer. De emmer mag gedurende de activiteit niet verplaatst worden. Op het moment dat alle korrels in de emmer zitten legt de persoon het blik en de veger neer. Op dat moment stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/91.88 \text{ sec}) / (1/18.78 \text{ sec} - 1/91.88 \text{ sec}) \times 100$$

#### 8. Stofzuigen

Binnen een rechthoek op een tapijt (115 cm x 143 cm) wordt hoeveelheid haverwortel gestrooid. Aan een zijde van de rechthoek staat de persoon met een stofzuiger. Op het startteken van de onderzoeker start de persoon de stofzuiger en zuigt alle haverwortel op. Op het moment dat de haverwortel is weggezogen doet de persoon de stofzuiger uit en stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/125.57 \text{ sec}) / (1/19.34 \text{ sec} - 1/125.57 \text{ sec}) \times 100$$

9. Bed opmaken

De persoon staat naast een tweepersoonsbed. Naast het bed liggen op een stoel een deken, een laken en twee kussens. Op het startteken van de onderzoeker doet de persoon eerst zo snel mogelijk het laken op het bed, daarna het deken en tot slot legt de persoon de twee kussens aan het hoofdeinde. Op dat moment wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/151.41 \text{ sec}) / (1/39.43 \text{ sec} - 1/151.41 \text{ sec}) \times 100$$

10. Traplopen (minimal 12 treden)

De persoon staat onder aan een trap van 12 treden. Op het moment dat de onderzoeker het startteken geeft, loopt de persoon zo snel mogelijk de trap op. Hierbij mag de persoon gebruikmaken van de leuning. Op het moment dat de persoon met beide voeten bovenaan de trap staat, wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score}/13 - 1/2.63 \text{ sec}) / (1/0.32 \text{ sec} - 1/2.63 \text{ sec}) \times 100$$

11. Op vloer gaan zitten en weer opstaan

De persoon staat tussen twee stoelen in. Op het startteken van de onderzoeker gaat de persoon op de grond zitten met de benen gestrekt. Vervolgens staat de persoon weer zo snel mogelijk op. Bij het opstaan en gaan zitten kan de persoon de twee stoelen als steun gebruiken. Op het moment dat de persoon weer rechtop tussen de stoelen staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/89.18 \text{ sec}) / (1/3.53 \text{ sec} - 1/89.18 \text{ sec}) \times 100$$

12. Deur openen

De persoon staat met de armen langs de zij op 1 meter van een deur die naar de persoon toe open gaat. Op het start teken van de onderzoeker opent de persoon de deur en loopt er zo snel mogelijk door tot voorbij een lijn 1 meter van de andere kant van deur. Op het moment dat de persoon met beide voeten de lijn is gepasseerd wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/11.94 \text{ sec}) / (1/2.83 \text{ sec} - 1/11.94 \text{ sec}) \times 100$$

13. Schoen vastmaken

De persoon zit op een stoel met de rug tegen de leuning en de voeten op de grond. Op de bovenbenen heeft de persoon een klittenband liggen. Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de band en doet deze zo snel mogelijk om een schoen. Hierbij moet de hiel van de schoen contact blijven houden met de grond. Als de band is bevestigd, komt de persoon weer overeind. Op het moment dat de



persoon weer met de rug tegen de leuning van de stoel zit wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/17.15 \text{ sec}) / (1/3.28 \text{ sec} - 1/17.15 \text{ sec}) \times 100$$

#### 14. Vier zakdoeken van vloer oprapen

Vier zakdoeken vormen op de grond een rechthoek met zijden van 143cm en 115cm. Op het startteken van de onderzoeker raapt de persoon de sjaals zo snel mogelijk op. Het is de bedoeling dat de persoon na het oprapen van iedere sjaal weer rechtovereind komt voordat naar de volgende sjaal wordt gegaan. Op het moment dat de persoon alle vier de sjaals heeft verzameld en weer recht overeind staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/36.09 \text{ sec}) / (1/4.63 \text{ sec} - 1/36.09 \text{ sec}) \times 100$$

#### 15. Reiktest

De persoon staat rechtop met de voeten op schouderbreedte en armen voorwaarts gestrekt (90 graden). Zonder de voeten te verplaatsen probeert de persoon met beide handen zo ver mogelijk te reiken. De onderzoeker meet met een meetlint de verplaatsing van de handen.

Berekening

$$\text{Score} = ((\text{geobserveerde score meters} / \text{lengte persoon meters}) - 0.033 \text{ meters}) / (0.294 \text{ meters} - 0.033 \text{ meters}) \times 100$$

#### 16. 6 minuten wandeltest

Gedurende 6 minuten probeert de persoon een zo groot mogelijk afstand lopend af te leggen. De persoon mag (snel)wandelen maar niet hardlopen. Op het startteken van de onderzoeker start de persoon volgens een vast parcours waarvan de afstand bekend is. Als de 6 minuten voorbij zijn, geeft de onderzoeker een stopteken en registreert de afgelegde afstand.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (\text{geobserveerde score m} - 166 \text{ m}) / (798 \text{ m} - 166 \text{ m}) \times 100$$

Berekening van de totaal score:

De totaalscore wordt berekend door het gemiddelde te nemen van alle index-scores

Berekening van de domeinscores:

Domein Functionele kracht van het bovenlichaam

Gemiddelde van index-scores: gewicht pan tillen, gewicht schenkttest, tijd wasdoen A, tijd wasdoen B, gewicht op- en afstappen platform, gewicht boodschappen, tijd deur openen

Domein Flexibiliteit van het bovenlichaam

Gemiddelde van index-scores: tijd jas aantrekken, afstand reiktest, tijd schoen vastmaken

Domein Functionele kracht van het onderlichaam

Gemiddelde van index-scores: gewicht op- en afstappen platform, gewicht boodschappen, tijd vloer vegen, tijd wasdoen A, tijd wasdoen B, tijd stofzuigen, tijd bed opmaken, tijd traplopen, tijd opstaan van de vloer

Domein Balans en Coördinatie

Gemiddelde van index-scores: tijd pan tillen, tijd schenkttest, tijd op- en afstappen platform, tijd boodschappen, tijd vloer vegen, tijd stofzuigen, tijd bed opmaken, tijd opstaan van de vloer, tijd oprapen sjaals

Domein Uithoudingsvermogen

Gemiddelde van index-scores: afstand 6-minuten looptest, totale tijd van alle activiteiten.

## C Vragenlijst tevredenheiddeelnemers met beweegprogramma

Wij vragen u om deze vragenlijst volledig in te vullen. Met deze vragenlijst willen we graag uw mening te weten komen over het trainingsprogramma, het gebruik van de speeltoestellen, de accommodatie en de instructeurs. Met uw antwoorden kunnen we het beweegproject evalueren en werken aan verbetering van het programma.

U kunt bij alle vragen slechts één antwoord aankruisen, tenzij dit anders wordt aangegeven. In u een vraag onduidelijk vindt, vraag dan gerust uitleg aan een van de instructeurs.

Er zijn geen 'goede' of 'foute' antwoorden. Wij willen namelijk weten hoe u deelname aan het programma ervaart. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt.

Datum: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Geboorte datum: \_\_\_\_\_

1. Wat is voor u de belangrijkste reden geweest om mee te doen met dit programma?

- <sup>1</sup> Ik wilde een betere conditie
  - <sup>2</sup> Het leek mij een leuke activiteit
  - <sup>3</sup> Contact met leeftijdgenoten
  - <sup>4</sup> Bewegen onder begeleiding van een therapeut
  - <sup>5</sup> Ik wilde mijn gezondheid verbeteren
  - <sup>6</sup> Verminderen van (pijn) klachten
  - <sup>7</sup> Bijdrage leveren aan onderzoek
  - <sup>8</sup> Anders, namelijk .....
- .....

2. Hoe gemotiveerd was u gedurende de trainingsperiode?

Gedurende week 1 tot week 4

- <sup>1</sup> Zeer gemotiveerd
- <sup>2</sup> Gemotiveerd
- <sup>3</sup> Niet gemotiveerd
- <sup>4</sup> Gedacht aan stoppen

Gedurende week 5 tot week 8

- <sup>1</sup> Zeer gemotiveerd
- <sup>2</sup> Gemotiveerd
- <sup>3</sup> Niet gemotiveerd
- <sup>4</sup> Gedacht aan stoppen

Gedurende week 9 tot week 12

- <sup>1</sup> Zeer gemotiveerd
- <sup>2</sup> Gemotiveerd
- <sup>3</sup> Niet gemotiveerd
- <sup>4</sup> Gedacht aan stoppen

De volgende vragen gaan over het **beweegprogramma**.

3. Hoe belangrijk vindt u de volgende zaken bij het aangeboden beweegprogramma?

	Hoe belangrijk vindt u het:	Heel belangrijk	Een beetje belangrijk	Niet erg belangrijk	Helemaal niet belangrijk
<b>A</b>	Dat de sfeer onder de deelnemers prettig is	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>B</b>	Dat de trainer u goed helpt als dat nodig is	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>C</b>	Dat u veel kunt bewegen tijdens het programma	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>D</b>	Dat er voor u tijd is om te praten met andere deelnemers	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>E</b>	Dat u zich prettiger gaat voelen door te bewegen	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>F</b>	Dat de locatie voor u makkelijk bereikbaar is	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>G</b>	Dat de organisatie goed is (op tijd beginnen, op tijd klaar zijn, mogelijkheid om iets te drinken)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>H</b>	Dat u door het programma fitter wordt	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>I</b>	Dat deelname aan het programma gratis was	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>J</b>	Dat u tijdens het programma wordt begeleid door een therapeut	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
<b>K</b>	Dat de oefeningen op uw eigen niveau uitgevoerd kunnen worden	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

4. Hoe beoordeelt u het beweegprogramma over het algemeen?

<sup>1</sup> Zeer slecht    <sup>2</sup> Slecht    <sup>3</sup> Matig    <sup>4</sup> Goed    <sup>5</sup> Zeer goed

5. Hoe zwaar vindt u van het programma over het algemeen?

<sup>1</sup> Zeer zwaar    <sup>2</sup> Zwaar    <sup>3</sup> Goed    <sup>4</sup> Licht    <sup>5</sup> Zeer licht

6. Wat vindt u van de duur van het totale beweegprogramma?

<sup>1</sup> Te lang    <sup>2</sup> Lang    <sup>3</sup> Goed    <sup>4</sup> Kort    <sup>5</sup> Te kort

7. Hoe vindt u het werktempo tijdens de trainingen?

<sup>1</sup> Te laag    <sup>2</sup> Laag    <sup>3</sup> Goed    <sup>4</sup> Hoog    <sup>5</sup> Te hoog

8. Wat vindt u van de organisatie buiten de trainingen om (denkt u bijvoorbeeld aan informatie over het programma, ontvangst, op tijd beginnen)?

<sup>1</sup> Zeer slecht    <sup>2</sup> Slecht    <sup>3</sup> Matig    <sup>4</sup> Goed    <sup>5</sup> Zeer goed

9. Hoe beoordeelt u over het algemeen de instructeurs/trainers?

<sup>1</sup> Zeer slecht    <sup>2</sup> Slecht    <sup>3</sup> Matig    <sup>4</sup> Goed    <sup>5</sup> Zeer goed

10. Hoe vindt u **de locatie** over het algemeen?

<sup>1</sup> Zeer slecht    <sup>2</sup> Slecht    <sup>3</sup> Matig    <sup>4</sup> Goed    <sup>5</sup> Zeer goed

11. Hoe beoordeelt u de bereikbaarheid van de locatie over het algemeen?

<sup>1</sup> Zeer slecht    <sup>2</sup> Slecht    <sup>3</sup> Matig    <sup>4</sup> Goed    <sup>5</sup> Zeer goed

12. Heeft u effect ervaren door de trainingen?

<sup>1</sup> Ja    <sup>2</sup> Nee

Zo Ja, na hoeveel weken was dit effect merkbaar?

<sup>1</sup> Na 3 weken    <sup>2</sup> Na 8 weken    <sup>3</sup> Na 12 weken

13. Wat zou voor u een dusdanig probleem vormen dat u uw deelname aan het beweegprogramma met de toestellen zou beëindigen?

.....  
 .....  
 .....

14. Wilt u uw tevredenheid over het beweegprogramma in een rapportcijfer uitdrukken.

Erg slecht    uitstekend  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



15. Indien u nog opmerkingen heeft met betrekking tot het beweegprogramma, de instructeurs of de locatie kunt u die hieronder noteren.

.....

.....

.....

.....

.....

**Hartelijk dank voor uw medewerking**



## D Vragenlijst patiëntenwaardering KNGF

## 1. De behandeling

Hieronder staan een aantal vragen over de behandeling van uw fysiotherapeut. Het betreft de verschillende onderdelen die samen het verloop van uw huidige behandeling bepalen.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
1	Mijn fysiotherapeut vraagt bij de eerste behandeling grondig naar mijn klachten	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
2	Mijn fysiotherapeut vertelt in begrijpelijke taal wat de behandeling inhoudt	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
3	Mijn fysiotherapeut overlegt met mij over mijn behandelplan	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
4	Mijn fysiotherapeut vraagt mij aan het begin van elke behandeling hoe het met me gaat	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
5	Mijn fysiotherapeut geeft uitleg over wat hij doet	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
6	Mijn fysiotherapeut vind ik vakbekwaam	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
7	Mijn fysiotherapeut geeft me informatie over lichamelijke reacties die ik mogelijk door de behandeling kan verwachten	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
8	Mijn fysiotherapeut adviseert mij hoe ik nieuwe klachten kan voorkomen	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
9	Mijn fysiotherapeut vertelt mij duidelijk welke oefeningen ik thuis moet doen	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
10	Mijn fysiotherapeut werkt <i>samen met mij</i> aan het oplossen van mijn klachten	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
11	Mijn fysiotherapeut evalueert <i>samen met mij</i> tussentijds de behandeling	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
12	Door de behandeling kan ik mijn dagelijkse bezigheden beter uitvoeren	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
13	Als goede vrienden vergelijkbare problematiek hebben, dan zou ik mijn fysiotherapeut aanraden	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>

Wilt u uw tevredenheid over de behandeling in een rapportcijfer uitdrukken.

14

Erg slecht uitstekend  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 2. Informatie

Hieronder staan een aantal vragen over informatie. Het betreft hier informatie die u van uw fysiotherapeut of de praktijk ontvangen heeft tijdens uw **huidige** behandeling.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
15	Mijn fysiotherapeut behandelt de informatie die ik geef vertrouwelijk	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
16	Mijn fysiotherapeut geeft mij inzicht in wat mijn aandoening/klacht inhoudt	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>

Wilt u uw tevredenheid over de informatie in een rapportcijfer uitdrukken.

17

Erg slecht uitstekend  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 3. Bejegening

Hieronder staan een aantal vragen over bejegening. Bejegening betekent de wijze waarop uw fysiotherapeut en andere medewerkers van de praktijk tijdens de **huidige** behandeling met u omgaan.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
18	Mijn fysiotherapeut behandelt mij respectvol	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
19	Mijn fysiotherapeut luistert aandachtig naar wat ik zeg	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
20	Mijn fysiotherapeut stelt mij op mijn gemak	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
21	Mijn fysiotherapeut neemt voldoende tijd om met mij te praten	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
22	Mijn fysiotherapeut komt gemaakt afspraken na	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>

Wilt u uw tevredenheid over de bejegening in een rapportcijfer uitdrukken.

23

Erg slecht uitstekend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### 4. De accommodatie

Hieronder staan een aantal vragen over de accommodatie. Het betreft hier vragen ten aanzien van het gebouw waarin de praktijk **nu** is gevestigd en de inrichting van de **huidige** praktijk.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
24	De praktijk van mijn fysiotherapeut is schoon (lees: hygiënisch)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
25	De praktijk biedt voldoende privacy (bijvoorbeeld gehorigheid van behandelkamer)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
26	De praktijk biedt mij voldoende privacy bij het omkleden	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
27	Het praktijkgebouw en de behandelkamer zijn goed toegankelijk voor mij	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
28	De praktijk biedt mij voldoende comfort (bijvoorbeeld grootte, stoelen en temperatuur)	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
29	Tijdens de behandeling wordt de ruimte alleen voor noodzakelijke zaken door anderen betreden	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>
30	In de wachtkamer zijn voldoende informatiefolders over aandoeningen en behandelmethodes aanwezig	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>

Wilt u uw tevredenheid over de accommodatie in een rapportcijfer uitdrukken.

31

Erg slecht uitstekend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 5. De praktijkvoering

Hieronder staan een aantal vragen over de praktijkvoering. Het betreft hier de organisatie van de huidige dienstverlening.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
32	De openingstijden van de praktijk zijn geschikt voor mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ik kan doorgaans een afspraak maken op een voor mij gewenst tijdstip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	De praktijk is overdag goed telefonisch te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	De wachttijd in de wachtkamer is gemiddeld niet langer dan 5 minuten (voorafgaand aan de afgesproken starttijd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	De tijd tussen het eerste telefonisch contact en de eerste afspraak was niet meer dan twee weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Mijn fysiotherapeut wordt tijdens de behandeling zelden onderbroken door de telefoon of andere zaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wilt u uw tevredenheid over de praktijkvoering in een rapportcijfer uitdrukken.

38

Erg slecht uitstekend  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 6. Algemene vragen

Wat was voorafgaand aan de behandeling uw inschatting over het effect van de behandeling

39

Geen effect uitstekend  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat is nu uw inschatting over het effect van de behandeling

40

Geen effect uitstekend  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wilt u uw tevredenheid over de dienstverlening in het algemeen (dus van uw fysiotherapeut en de praktijk) in een rapportcijfer uitdrukken

41

Erg slecht uitstekend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## **E**      **Vragenlijst Gezondheidsgerelateerde Kwaliteit van Leven (SF-12)**

Wilt u bij de volgende vragen telkens het antwoord aankruisen, wat het meest op u van toepassing is?

1. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

De volgende vragen gaan over dagelijkse bezigheden. Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

2. Forse inspanningen, zoals hardlopen, zware voorwerpen tillen, inspannend sporten.

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

3. Een paar trappen oplopen?

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

Had u, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid, de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw dagelijkse bezigheden?

4. Heeft u minder bereikt dan u zou willen?

- Ja
- Nee

5. U was beperkt in het soort bezigheden?

- Ja
- Nee

Had u ten gevolge van een emotioneel probleem (bijvoorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde) de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw dagelijkse bezigheden?

6. Heeft u minder bereikt dan u zou willen?

- Ja
- Nee

7. Heeft u dingen niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent?

- Ja
- Nee

8. In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw bezigheden?

- Helemaal niet
- Een klein beetje
- Nogal
- Veel
- Heel erg veel

Deze vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld?

9. Voelde u zich erg zenuwachtig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

10. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

11. Voelde u zich kalm en rustig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

12. Voelde u zich energiek?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

13. Voelde u zich neerslachtig en somber?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

14. Voelde u zich gelukkig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

15. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken uw sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of familie) belemmerd?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

## F Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrijs )

## Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrips )

Voorrips LE, Ravelli ACJ, Dongelmans PCA, Deurenberg P, van Staveren WA. A physical activity questionnaire for the elderly. Med Sci Sports Exerc 1991;23: 974-979.

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteit van het afgelopen half jaar.

De vragen zijn ingedeeld in 3 categorieën: sport, andere vrijetijdsbesteding en huishoudelijke activiteiten.

### HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN

**1. Doet u zelf het licht huishoudelijk werk, zoals stoffen, afwassen, verstellen, e.d.?**

- 00. Nooit (minder dan 1 keer per maand)
- 01. Soms (alleen als partner of hulp niet aanwezig is), of alleen kleine karweitjes
- 02. Meestal (af en toe bijgestaan door partner of hulp)
- 03. Altijd (eventueel samen met partner)

**2. Doet u zelf het zwaar huishoudelijk werk, zoals boenen, dweilen, vuilniszakken sjouwen, ramen lappen, stofzuigen, e.d.?**

- 00. Nooit (minder dan 1 keer per maand)
- 01. Soms (alleen als partner of hulp niet aanwezig zijn)
- 02. Meestal (af en toe bijgestaan door partner of hulp)
- 03. Altijd (eventueel samen met partner)

Indien u zowel bij vraag 1 als 2 “nooit” of “soms” als antwoord heeft gegeven, kunt u doorgaan met vraag 6.

**3. Voor hoeveel personen doet u het huishouden, uzelf meegerekend?**

..... personen

**4. Hoeveel ruimten worden door u schoongehouden? Dit is inclusief keuken, slaapkamer, garage, kelder, WC, zolder, e.d..**

- 00. Ik doe nooit of soms huishoudelijk werk
- 01. 1 t/m 6 kamers
- 02. 7 t/m 9 kamers
- 03. 10 en meer kamers

**5. Over hoeveel verdiepingen?**

..... verdiepingen

**6. Maakt u zelf uw warme maaltijden klaar of helpt u er aan mee?**

- 00. Nooit
- 01. Soms (1-2 maal per week)
- 02. Vaak (3-5 maal per week)
- 03. Altijd (meer dan 5 maal per week)

**7. Hoeveel trappen loopt u gemiddeld per dag op? Met 1 trap wordt hier 10 treden bedoeld.**

..... trappen

- 00. Ik loop geen trappen
- 01. 1-5 trappen
- 02. 6-10 trappen
- 03. Meer dan 10 trappen

**8. Als u ergens heen gaat binnen uw woonplaats, waar maakt u dan het meest gebruik van? U kunt kiezen uit .....**

- 01. Auto / brommer / taxi
- 02. Openbaar vervoer
- 03. Fiets
- 04. Lopen
- 00. Ik ga nooit uit
- 88. Anders, namelijk .....

**9. Hoe vaak per week doet u boodschappen?**

- 00. Nooit, of minder dan 1 maal per week
- 01. Een maal per week
- 02. Twee tot vier maal per week
- 03. Elke dag

**10. Als u boodschappen doet, waar maakt u dan meestal gebruik van?**

- 00. Ik doe nooit boodschappen
- 01. Auto / brommer / taxi
- 02. Openbaar vervoer
- 03. Fiets
- 04. Lopen
- 88. Anders, namelijk .....

## SPORT

**De volgende vragen gaan over sport.****11. Heeft u het afgelopen half jaar regelmatig aan sport gedaan?**

00. Nee
01. Ja (doorgaan met vraag 13)

**12. Waarom niet?**

(hierna doorgaan met vraag 16)

01. Geen interesse (meer) in
02. Kan ik niet (meer)
03. Slechte bereikbaarheid accommodatie
04. Andere hobby's die veel tijd kosten
05. Vroeger waren er de mogelijkheden niet voor, daarom nooit eraan gewend geraakt
06. Te duur
88. Anders, namelijk .....
00. Niet van toepassing
99. Onbekend / geen antwoord

**13. Welke sport(en) beoefent u?**

01. Sport 1: \_\_\_\_\_
02. Sport 2: \_\_\_\_\_

**14. Hoeveel uren per week beoefent u de sport(en) die u bij vraag 13 heeft ingevuld?****Omcirkel:**

- |  |         |         |       |
|--|---------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> Minder dan 1 uur    | Sport 1 | Sport 2 | (0.5) |
| <input type="checkbox"/> 1 – 2 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (1.5) |
| <input type="checkbox"/> 2 – 3 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (2.5) |
| <input type="checkbox"/> 3 – 4 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (3.5) |
| <input type="checkbox"/> 4 – 5 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (4.5) |
| <input type="checkbox"/> 5 – 6 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (5.5) |
| <input type="checkbox"/> 6 – 7 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (6.5) |
| <input type="checkbox"/> 7 – 8 uur           | Sport 1 | Sport 2 | (7.5) |
| <input type="checkbox"/> 8 uur of langer     | Sport 1 | Sport 2 | (8.5) |
| <input type="checkbox"/> niet van toepassing | Sport 1 | Sport 2 | (0.0) |



**15. Hoeveel maanden per jaar beoefent u de sport(en) die u bij vraag 13 heeft ingevuld?**

	<u>Omcirkel:</u>		
<input type="checkbox"/> Minder dan 1 maand	Sport 1	Sport 2	(0.04)
<input type="checkbox"/> 1 – 3 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.17)
<input type="checkbox"/> 4 – 6 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.42)
<input type="checkbox"/> 7 – 9 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.67)
<input type="checkbox"/> meer dan 9 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.92)
<input type="checkbox"/> niet van toepassing	Sport 1	Sport 2	(0.00)

## ANDERE VRIJETIJDSEBESTEDINGEN

De volgende vragen gaan over uw eventuele andere vrijetijdsbestedingen.

**16. Heeft u (naast het sporten) nog andere lichaamsbeweging, zoals wandelen, lopen voor boodschappen, fietsen, tuinieren, klussen, zangkoor, vrijwilligerswerk e.d.?**

00. Nee
01. Ja (doorgaan met vraag 18)

**17. Waarom niet?**

01. Geen interesse (meer) in
02. Kan ik niet (meer)
03. Slechte bereikbaarheid accommodatie
04. Andere hobby's die veel tijd kosten
05. te duur
88. Anders, namelijk .....
00. Niet van toepassing
99. Onbekend / geen antwoord

**18. Wat voor lichaamsbeweging is dit?**

(noteer het soort lichaamsbeweging)

01. \_\_\_\_\_
02. \_\_\_\_\_
03. \_\_\_\_\_
04. \_\_\_\_\_
05. \_\_\_\_\_
06. \_\_\_\_\_

**19. Hoeveel minuten per dag besteedt u aan de bovengenoemde lichaamsbeweging?****Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 18)

<input type="checkbox"/> Minder dan 9 minuten	1 2 3 4 5 6	(0.5)
<input type="checkbox"/> 9 – 17 minuten	1 2 3 4 5 6	(1.5)
<input type="checkbox"/> 17 – 26 minuten	1 2 3 4 5 6	(2.5)
<input type="checkbox"/> 26 – 34 minuten	1 2 3 4 5 6	(3.5)
<input type="checkbox"/> 34 – 43 minuten	1 2 3 4 5 6	(4.5)
<input type="checkbox"/> 43 – 51 minuten	1 2 3 4 5 6	(5.5)
<input type="checkbox"/> 51 – 60 minuten	1 2 3 4 5 6	(6.5)
<input type="checkbox"/> 60 – 69 minuten	1 2 3 4 5 6	(7.5)
<input type="checkbox"/> meer dan 69 minuten	1 2 3 4 5 6	(8.5)
<input type="checkbox"/> niet van toepassing	1 2 3 4 5 6	(0.0)

**20. Hoeveel maanden per jaar voert u de lichaamsbeweging uit vraag 18 uit?****Omcirkel:**

soort lichaamsbeweging (vraag 18)

<input type="checkbox"/> Minder dan 1 maand	1 2 3 4 5 6	(0.04)
<input type="checkbox"/> 1 – 3 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.17)
<input type="checkbox"/> 4 – 6 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.42)
<input type="checkbox"/> 7 – 9 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.67)
<input type="checkbox"/> Meer dan 9 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.92)
<input type="checkbox"/> Niet van toepassing	1 2 3 4 5 6	(0.00)

**21. Heeft u nog andere lichaamsbeweging die tot nu toe nog niet besproken is?** 00. Nee 01. Ja

soort lichaamsbeweging:

01. \_\_\_\_\_

02. \_\_\_\_\_

03. \_\_\_\_\_

**22. Hoeveel minuten per dag besteedt u aan de bij vraag 21 ingevulde lichaamsbeweging?****Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 21)

<input type="checkbox"/> Minder dan 9 minuten	1 2 3	(0.5)
<input type="checkbox"/> 9 – 17 minuten	1 2 3	(1.5)
<input type="checkbox"/> 17 – 26 minuten	1 2 3	(2.5)
<input type="checkbox"/> 26 – 34 minuten	1 2 3	(3.5)
<input type="checkbox"/> 34 – 43 minuten	1 2 3	(4.5)
<input type="checkbox"/> 43 – 51 minuten	1 2 3	(5.5)
<input type="checkbox"/> 51 – 60 minuten	1 2 3	(6.5)
<input type="checkbox"/> 60 – 69 minuten	1 2 3	(7.5)
<input type="checkbox"/> meer dan 69 minuten	1 2 3	(8.5)
<input type="checkbox"/> niet van toepassing	1 2 3	(0.0)

**23. Hoeveel maanden per jaar voert u de lichaamsbeweging uit vraag 21 uit?****Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 21)

<input type="checkbox"/> Minder dan een maand	1 2 3	(0.04)
<input type="checkbox"/> 1 – 3 maanden	1 2 3	(0.17)
<input type="checkbox"/> 4 – 6 maanden	1 2 3	(0.42)
<input type="checkbox"/> 7 – 9 maanden	1 2 3	(0.67)
<input type="checkbox"/> meer dan 9 maanden	1 2 3	(0.92)
<input type="checkbox"/> niet van toepassing	1 2 3	(0.00)

**VERANDERING IN ACTIVITEITENPATROON IN DE AFGELOPEN TIJD****De volgende vragen gaan over eventuele veranderingen in uw activiteitenpatroon in de afgelopen tijd.****24. Is er in dit patroon van dagelijkse activiteiten het laatste half jaar veel veranderd?**

00. Nee  
 01. Ja  
 99. Onbekend / geen antwoord

**25. Vindt u dat u een regelmatig leven leidt?**

00. Nee  
 01. Ja  
 99. Onbekend / geen antwoord

**26. Bent u de laatste jaren een meer zittend leven gaan leiden?**

- 00. Nee (doorgaan met vraag 28)
- 01. Ja, geleidelijk aan (doorgaan met vraag 28)
- 02. Ja, vrij plotseling
- 99. Onbekend / geen antwoord (doorgaan met vraag 28)

**27. Sinds wanneer bent u een meer zittend leven gaan leiden?**

- 01. Laatste jaren
- 02. 1 – 3 jaar geleden
- 03. Langer dan 3 jaar geleden
- 00. Niet van toepassing
- 99. Onbekend / geen antwoord

**28. Vindt u uzelf, vergeleken met mensen van dezelfde leeftijd en met vergelijkbare gezondheid**

.....:

- 01. Veel actiever
- 02. Actiever
- 03. Even actief
- 04. Minder actief
- 05. Veel minder actief
- 99. Onbekend / geen antwoord