BLOK 3 • EVENWICHT

1

OP ÉÉN BEEN STAAN MET EEN STOEL

Train het evenwicht door enkele seconden op één been te staan met lichte steun.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta naast de stoel en laat één hand licht op de rugleuning rusten.
2. Hef één voet enkele centimeters van de grond. Houd de romp rechtop.
3. Houd enkele seconden vast, kijk vooruit en houd de buik aangespannen.
4. Zet de voet weer op de grond en herhaal met het andere been.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Herhaal 6-10 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Gebruik een stevige, stabiele stoel.
- Begin met de voeten evenwijdig.
- Gebruik lichte steun; hang niet aan de stoel.
- Hef de voet slechts tot een comfortabele hoogte.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht bij stilstaan.
- Versterkt enkels en benen.
- Vergroot het lichaamsbewustzijn.
- Helpt vallen te voorkomen.
- Ondersteunt de dagelijkse zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

2

EEN STAP VOORUIT EN WEER TERUG

Train het evenwicht door het gewicht naar voren te verplaatsen en gecontroleerd terug te keren.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta rechtop naast de stoel met lichte steun.
2. Zet met één been een kleine stap vooruit en houd de romp recht.
3. Houd de houding even vast en verdeel het gewicht goed.
4. Keer terug naar de beginhouding en herhaal met het andere been.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Herhaal 6-10 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Gebruik een stevige, stabiele stoel.
- Zet een kleine, comfortabele stap.
- Blijf vooruitkijken.
- Leun niet te ver naar voren met de romp.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht tijdens beweging.
- Versterkt de benen.
- Traint het verplaatsen van het gewicht.
- Ondersteunt het lopen.
- Ondersteunt de dagelijkse zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

3

HET GEWICHT ZIJWAARTS VERPLAATSEN

Train het evenwicht door het gewicht veilig van de ene naar de andere kant te verplaatsen.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta met de voeten op heupbreedte.
2. Verplaats het gewicht naar één kant zonder de voeten op te tillen.
3. Verplaats het gewicht naar de andere kant en houd de romp rechtop.
4. Keer terug naar het midden en blijf de kanten afwisselen.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.

Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik zo nodig lichte steun.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Buig de romp niet te ver opzij.
- Verplaats het gewicht rustig.
- Adem normaal.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de controle over de houding.
- Vergroot de zijwaartse stabiliteit.
- Versterkt benen en heupen.
- Ondersteunt het evenwicht bij het lopen.
- Vermindert het risico op vallen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

4

MARCHEREN OP DE PLAATS MET STEUN

Train evenwicht en coördinatie door de knieën afwisselend te heffen.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta rechtop naast de stoel met lichte steun.
2. Hef één knie tot een comfortabele hoogte zonder de romp te buigen.
3. Zet de voet op de grond en hef de andere knie gecontroleerd.
4. Wissel de benen af in een comfortabel tempo.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Hef de benen in totaal 10-16 keer.

✓ UITVOERING

- Houd de rugleuning van de stoel licht vast.
- Blijf vooruitkijken.
- Hef de knieën slechts tot een comfortabele hoogte.
- Wiebel niet met het lichaam naar de zijkanten.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht tijdens beweging.
- Ondersteunt de coördinatie.
- Versterkt heupen en bovenbenen.
- Maakt lopen gemakkelijker.
- Vergroot het vertrouwen bij het bewegen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

5

ZIJWAARTS LOPEN MET EEN STOEL

Train evenwicht en stabiliteit met kleine stappen opzij.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta naast de stoel met lichte steun en evenwijdige voeten.
2. Zet een kleine stap opzij en houd de romp recht.
3. Zet de andere voet erbij zonder de benen te kruisen.
4. Herhaal de verplaatsing gecontroleerd naar de andere kant.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Zet 6-10 stappen naar elke kant.

✓ UITVOERING

- Zet kleine, gecontroleerde stappen.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Sleep de voeten niet te veel over de grond.
- Doe de oefening op een veilige plek.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de zijwaartse stabiliteit.
- Versterkt heupen en benen.
- Helpt bij het veranderen van richting.
- Vergroot de zekerheid bij het lopen.
- Verkleint de kans om uit balans te raken.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 3 • EVENWICHT

6

TANDEMSTAND MET STEUN

Train het evenwicht door de ene voet voor de andere te plaatsen met lichte steun.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta naast de stoel en laat één hand er licht op rusten.
2. Zet de ene voet voor de andere, alsof u op een lijn staat.
3. Houd enkele seconden vast, kijk vooruit en houd de romp rechtop.
4. Keer terug naar de beginhouding en wissel welke voet vooraan staat.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Herhaal 4-8 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Gebruik lichte steun.
- Houd een comfortabele afstand tussen de voeten.
- Span de buik licht aan.
- Stop als u zich onzeker voelt.
- Adem normaal.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht bij stilstaan.
- Traint de uitlijning van het lichaam.
- Vergroot de aandacht voor de houding.
- Helpt vallen te voorkomen.
- Geeft meer vertrouwen bij het lopen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

7

DE HIEL VOOR U OP DE GROND TIKKEN

Train evenwicht en controle door de hiel rustig naar voren te brengen.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta rechtop naast de stoel met lichte steun.
2. Breng één hiel naar voren en tik de grond aan zonder al het gewicht te verplaatsen.
3. Breng de voet gecontroleerd terug naar de beginhouding.
4. Herhaal met het andere been en wissel de kanten af.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.

Herhaal 8-12 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Tik de hiel dichtbij en comfortabel neer.
- Houd de romp recht en het lichaam stabiel.
- Kijk vooruit naar een vast punt.
- Gebruik zo nodig lichte steun aan de stoel.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht tijdens beweging.
- Ondersteunt de controle over de stappen.
- Versterkt benen en enkels.
- Verbetert de bewegingscoördinatie.
- Vergroot de zekerheid bij het lopen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

8

VOORUIT REIKEN MET STEUN

Train het evenwicht door het lichaam iets naar voren te verplaatsen met controle.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta met lichte steun aan de stoel en de voeten stevig op de grond.
2. Breng één arm naar voren en houd de romp rechtop.
3. Reik iets verder zonder uw stabiliteit te verliezen.
4. Keer terug naar de beginhouding en herhaal met de andere arm.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Herhaal 6-10 keer per arm.

✓ UITVOERING

- Reik slechts zover als comfortabel is.
- Houd de voeten op hun plaats.
- Buig de romp niet te ver.
- Gebruik lichte steun.
- Adem normaal.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht bij voorwaartse bewegingen.
- Traint de controle over de houding.
- Vergroot het lichaamsbewustzijn.
- Helpt bij taken waarbij u moet reiken.
- Maakt dagelijkse bewegingen veiliger.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

9

OP DE TENEN KOMEN

Train evenwicht en stabiliteit door de hielen te heffen met lichte steun.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta achter de stoel en laat de handen er licht op rusten.
2. Hef de hielen en kom op de tenen.
3. Houd even vast en houd de romp rechtop.
4. Laat de hielen langzaam zakken en herhaal de beweging.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik lichte steun aan de stoel.
- Houd de voeten evenwijdig.
- Kom slechts zo hoog als comfortabel is.
- Leun niet naar voren met de romp.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt kuiten en enkels.
- Verbetert de stabiliteit bij het staan.
- Ondersteunt het evenwicht van het lichaam.
- Maakt lopen gemakkelijker.
- Vermindert het risico op vallen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 3 • EVENWICHT

10

GECONTROLEERD OM DE STOEL DRAAIEN

Train evenwicht en lichaamsoriëntatie door veilig een kleine draai te maken.

Verbetert het evenwicht en de stabiliteit.

Vermindert het risico op vallen in het dagelijks leven.

Geeft meer vertrouwen bij het lopen en bewegen.



1. Sta rechtop naast de stoel met lichte steun.
2. Begin met kleine stappen een draai om de stoel te maken.
3. Draai rustig verder en kijk in de bewegingsrichting.
4. Keer terug naar de beginhouding en herhaal naar de andere kant.

Beweeg langzaam en gecontroleerd, zonder uw stabiliteit te verliezen.

Maak 4-6 draaien naar elke kant.

✓ UITVOERING

- Zet kleine stappen.
- Houd de stoel dichtbij voor steun.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Stop als u duizelig wordt.
- Adem normaal.

♥ VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht tijdens beweging.
- Traint het veranderen van richting.
- Vergroot het ruimtelijk bewustzijn.
- Helpt bij draaien in het dagelijks leven.
- Zorgt voor meer zekerheid bij het bewegen.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD