50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 1 • Oefeningen 1-5

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

1 Lopen tussen pionnen



Loop langzaam tussen de pionnen die op een rij staan.

2 Om een pion heen lopen



Loop om een pion heen en keer terug naar het startpunt.

3 De pion naast u aantikken



Tik staand een pion naast het lichaam aan en wissel de kanten af.

4 Een pion naar voren verplaatsen



Pak een pion en zet hem enkele stappen verderop. Herhaal gecontroleerd.

5 Knieën heffen tussen pionnen



Marcheer tussen twee pionnen en hef daarbij de knieën.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

6 Zigzaggen tussen pionnen



Loop langzaam in een zigzag om de pionnen heen.

7 Zijwaartse stappen tussen pionnen



Zet zijwaartse stappen tussen pionnen op een rij, heen en terug.

8 Vooruit reiken naar een pion



Strek de arm uit en tik de pion voor het lichaam aan.

9 Licht hurken bij een pion



Buig de knieën licht en tik de pion voorzichtig aan.

10 Pionnen verplaatsen



Verplaats de pionnen gecontroleerd van de ene naar de andere kant.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

11 In een hoepel stappen



Stap langzaam in en uit de hoepel, met één voet tegelijk.

12 Lopen door hoepels op de grond



Loop en zet de voeten binnen de hoepels.

13 Een hoepel met de voet aantikken



Tik de rand van de hoepel aan met de tenen en wissel de kanten af.

14 De armen heffen met een hoepel



Houd de hoepel vast en hef de armen tot een comfortabele hoogte.

15 De romp draaien met een hoepel



Houd de hoepel vast en draai de romp rustig naar de zijkanten.

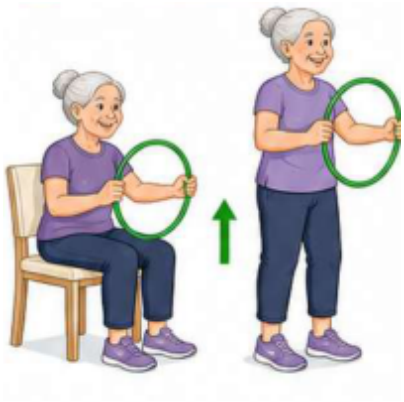
Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

16 Gaan zitten en opstaan met een hoepel



Houd de hoepel vast, ga zitten en sta weer op. Gebruik zo nodig steun.

17 Lopen tussen hoepels



Loop met kleine, veilige stappen langs de hoepels op de grond.

18 Een hoepel van hand tot hand doorgeven



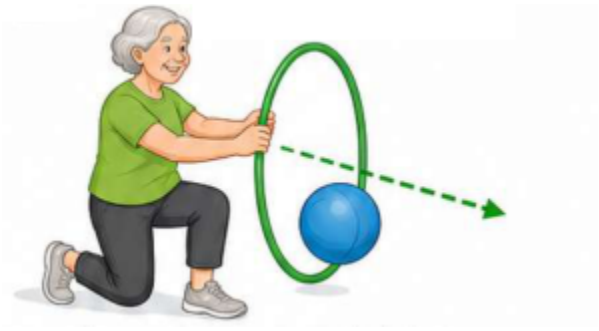
Geef de hoepel voor het lichaam door van de ene hand naar de andere.

19 De knie heffen naar een hoepel



Hef de knie en raak de hoepel voorzichtig aan.

20 Een bal door een hoepel spelen



Duw of speel een lichte bal door de hoepel.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 5 • Oefeningen 21-25

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

21 Over een lijn lopen



Loop langzaam langs een rechte lijn op de grond.

22 Zijwaartse stappen langs een lijn



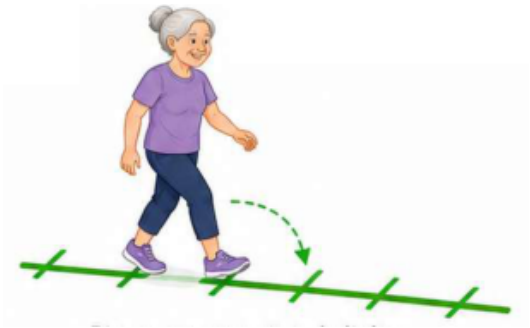
Zet zijwaartse stappen en volg de lijn op de grond.

23 De hiel naar voren op de lijn zetten



Zet de ene voet voor de andere op de lijn.

24 Op de markeringen stappen



Stap op de markeringen van de lijn en wissel de voeten af.

25 Over lijnen op de grond stappen



Stap over lijnen op de grond en til de voeten voorzichtig op.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 6 • Oefeningen 26-30

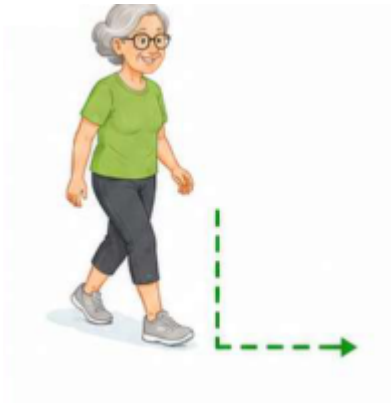
Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

26 Lopen tussen evenwijdige lijnen



Loop met gecontroleerde stappen tussen twee evenwijdige lijnen.

27 Een L-vormige route volgen



Volg de L-vormige route langzaam en aandachtig.

28 Een stap vooruit en weer terug



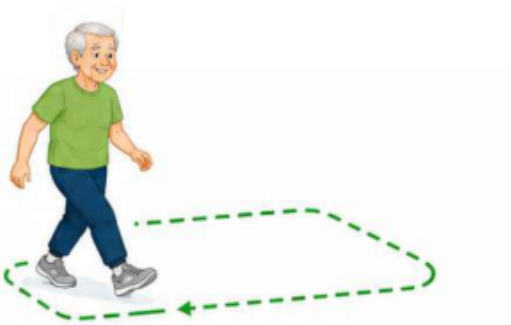
Zet op de lijn een stap vooruit en keer terug naar het startpunt.

29 De lijn met de tenen aantikken



Tik de lijn met de tenen aan en wissel de kanten af.

30 Rond de lijnen lopen



Loop met kleine stappen rond de lijnen die op de grond zijn gemarkeerd.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 7 • Oefeningen 31-35

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

31 Parcours met pion en hoepel



Loop langs de pion en stap daarna in de hoepel.

32 In de hoepel stappen en de pion aantikken



Stap in de hoepel en tik de pion voor u aan.

33 Na de lijn om de pion heen lopen



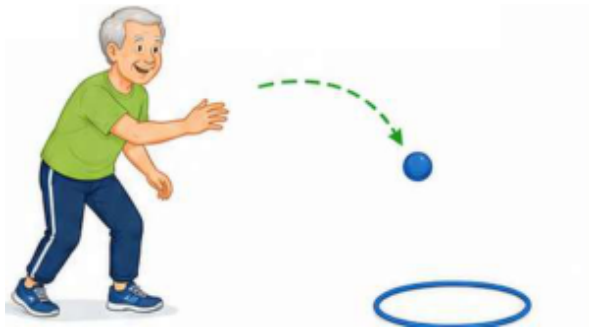
Volg de lijn en loop aan het einde om de pion heen.

34 Een pion naar de hoepel brengen



Pak een pion en zet hem in de hoepel.

35 Rustig een bal in de hoepel gooien



Gooi een lichte bal en probeer de hoepel op de grond te raken.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 8 • Oefeningen 36-40

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

36 Een bal tussen pionnen rollen



Rol een lichte bal tussen de pionnen door.

37 De lijn volgen en de pion aantikken



Volg de lijn op de grond en tik aan het einde de pion aan.

38 Afwisselend in hoepels stappen



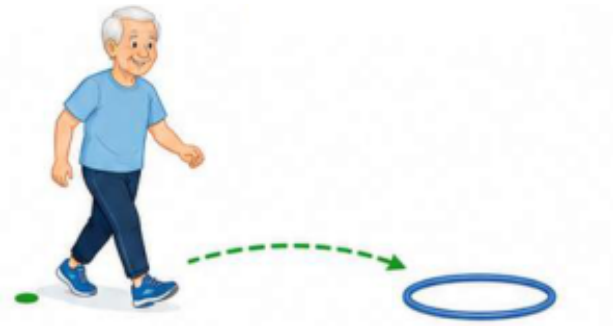
Marcheer en zet steeds één voet tegelijk in een hoepel.

39 Pionnen op volgorde aantikken



Tik de pionnen na elkaar aan en verander daarbij de richting van het lichaam.

40 Naar de hoepel lopen en terug



Loop naar de hoepel en keer terug naar het startpunt.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

41 Zittend marcheren bij een pion



Hef zittend afwisselend de knieën, met een pion voor u.

42 Pionnen met de handen aantikken



Tik zittend of staand de pionnen voor u aan.

43 Een hoepel over de armen bewegen



Beweeg de hoepel rustig over de armen.

44 De voeten naar de lijn schuiven



Schuif zittend de voeten naar de lijn op de grond.

45 Pionnen op kleur sorteren



Sorteer of verplaats de pionnen gecontroleerd op kleur.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

50 OEFENINGEN

voor ouderen met pionnen, hoepels en lijnen

Pagina 10 • Oefeningen 46-50

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

46 Route met pionnen en lijnen



Volg de route van lijnen en loop langzaam langs de pionnen.

47 Kruispassen tussen pionnen



Kruis de ene voet voor de andere tussen pionnen die uit elkaar staan.

48 Lopen met twee hoepels



Stap van de ene hoepel naar de andere en behoud uw evenwicht.

49 Geheugenparcours met pionnen



Tik de pionnen in de aangegeven volgorde aan en oefen zo uw aandacht.

50 Afsluitend rekken met een hoepel



Houd de hoepel vast en rek de armen voorzichtig.

Meld pijn, duizeligheid of kortademigheid. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.