

SPORTEL MEE DE

SENP AI

FIT-O-METER



IN HET PARK, IN JE TUIN, IN DE OEFENZAAL

01	Senpai Fit-o-meter: wat?	p. 3
02	Waarom zou je de Senpai Fit-o-meter doen?	p. 3
03	Senpai Fit-o-meter: hoe gaat dat?	p. 4
04	Voor je begint!	p. 5
05	Oefening Geishastap, samoeraistap	p. 6
06	Oefening Herstel je evenwicht	p. 7
07	Oefening Tik de voet	p. 8
08	Oefening Leiden en volgen	p. 9
09	Oefening Ontwijk de aanval	p. 10
10	Oefening Zoals een judoworp	p. 11
11	Oefening Schijngevecht	p. 12
12	Oefening Bounce en wissel van plaats	p. 13
13	Oefening Zwaai je been	p. 14
14	Oefening Uurwerk	p. 15
15	Oefening Zenwandeling	p. 16
16	Oefening Som eens op	p. 17
17	De Senpai Fit-o-meter uitbreiden	p. 18
18	Referenties	p. 19

INHOUDS TAFEL

SENPAI FIT-O-METER

Senpai Fit-o-meter: wat?

De gewone Fit-o-meter is je zeker bekend. De Senpai Fit-o-meter is speciaal ontwikkeld voor alle actieve 55-plussers. Dit oefencircuit baseert zich op Senpai Fit, een nieuwe manier van sportelen met op judo geïnspireerde bewegingsvormen. Je hoeft echter geen Senpai Fit te beoefenen om wel de Senpai Fit-o-meter te gebruiken.

Lesgevers Greet en Marc begeleiden je verder in deze brochure en tijdens je oefensessie.

Waarom zou je de Senpai Fit-o-meter doen?

De Senpai Fit-o-meter gebruikt eenvoudige, veilige oefeningen voor je evenwicht, kracht, enz. De Senpai Fit-o-meter traint ook enkele eigenschappen die afnemen met het ouder worden, maar die heel belangrijk blijven om dagelijks van het leven te blijven genieten. Maar vooral: de oefeningen zijn gewoon plezierig!



SENPAI FIT-O-METER

Senpai Fit-o-meter: hoe gaat dat?

De Senpai Fit-o-meter is een oefencircuit met verschillende stations. In elk station voer je een andere oefening uit. Alle oefeningen zijn oefeningen per twee. Nodig dus een vriendin of vriend uit om samen met jou de Senpai Fit-o-meter te doen. In elke oefening ondersteun je elkaar; het is nooit om ter best, om ter meest of om ter snelst. Zich aan elkaar aanpassen en samenwerken is belangrijk.

Voor je samen de eerste oefening aanvangt, wandel je vier minuten flink door met een energieke armbeweging. Dan start je bij voorkeur bij het eerste station. Elke oefening voer je samen uit gedurende ongeveer 45 seconden op het eigen tempo en zonder 'alles te geven'. Tussen de stations kan je wandelen. Hoe lang, dat bepaal je zelf, afhankelijk van de tijd die je wil oefenen. Tijdens de laatste oefening, kan je vijf minuten wandelen, deze keer echter traag.

Wanneer je de Senpai Fit-o-meter volledig uitvoert met tussen elke oefening van 45 seconden telkens 15 seconden wandelen, ben je in totaal 20 minuten sportief aan het bewegen.

Wil je langer en meer bewegen? Achteraan deze brochure vind je tips.

SENPAI FIT-O-METER

Voor je begint!

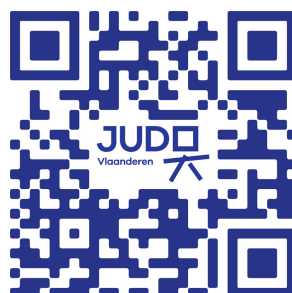
De Senpai Fit-o-meter is voor alle actieve 55-plussers. Ga echter eerst langs bij je huisarts als je:

- ❖ gedurende de voorbije 5 jaar weinig hebt bewogen;
- ❖ overgewicht, een verhoogde bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of ademhalingsmoeilijkheden hebt;
- ❖ ziektesymptomen vertoont;
- ❖ familieleden hebt die op jonge leeftijd plots overleden aan een hartaandoening.

De Senpai Fit-o-meter: start!

Verder vind je per bladzijde een oefening. Als je met de GSM de QR-code scant, krijg je eerst uitleg en zie je hoe lesgevers Marc en Greet de oefening demonstreren. Daarna hoor je een muziekje waarbij de gong het begin en het einde aangeeft van de 45 seconden oefentijd.

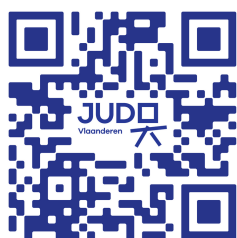
SCAN HIER ALVAST
VOOR DE INTRO



1. GEISHASTAP, SAMOERAISTAP

Marc en Greet stappen afwisselend als een 'geisha' en als een 'samoerai'. Als een 'geisha' stap je snel voorwaarts met heel kleine pasjes. Als een 'samoerai' stap je traag voorwaarts met grote passen, de benen gespreid en licht gebogen. Marc neemt eerst de leiding en wisselt enkele geishapassen af met enkele samoeraipassen enz. Greet imiteert zo snel en correct als mogelijk. Na ongeveer 20 sec. neemt Greet de leiding.

Wat oefen je? Je geeft aandacht aan je stappen. Dit soort oefening is belangrijk als valpreventie. Bovendien train je reactievermogen, lenigheid en kracht in de benen.

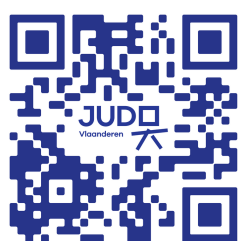


2. HERSTEL JE EVENWICHT

Greet staat in evenwicht met de voeten op schouderbreedte. Marc stapt rond Greet en geeft een klein duwtje van gelijk welke kant. Greet laat zich uit evenwicht brengen en herstelt zo vlug mogelijk het evenwicht. Als zij hierbij een stap moet zetten, gaat zij daarna dadelijk terug naar de evenwichtspositie met voeten op schouderbreedte. Na ongeveer 20 sec. wisselen van rol.

Wat oefen je? Je oefent om je evenwicht zo snel mogelijk te herstellen. Je reactievermogen wordt daarbij ook getraind. Het evenwicht bewaren of herstellen is heel belangrijk in judo.

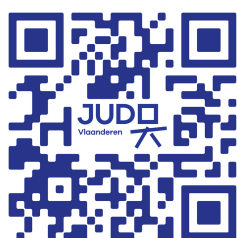
De tegenstander tracht je immers te werpen. In deze oefening gebruiken we deze judokwaliteit om mogelijk onevenwicht in het dagelijks leven zo goed mogelijk op te vangen.



3. TIK DE VOET

Marc en Greet staan tegenover elkaar, de voeten op schouderbreedte, en grijpen elkaar bij de polsen. Zij tikken samen afwisselend de rechter- en linkervoetzool tegen elkaar in een bepaald tempo en zonder te springen! Dus tikken rechts – beide voeten op de grond – tikken links – beide voeten op de grond – en zo verder.

Wat oefen je hier? Je traint opnieuw je zo belangrijke evenwichtsgevoel, je coördinatie en de vaardigheid om je aan te passen aan en samen te werken.



4. LEIDEN EN VOLGEN

Greet en Marc leggen de handen op elkaars schouders. Ze verplaatsen zich samen. Greet leidt de beweging zoals bij een dans en geeft de richting aan. Marc volgt. Beiden gebruiken enkel correcte passen met de voeten licht gespreid: schuifpas en kruispas.

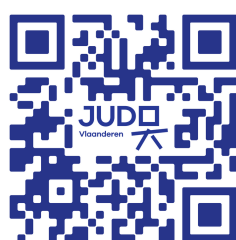
Wat oefen je hier? Je oefent je evenwicht en de vaardigheid om je dadelijk aan te passen aan een veranderde situatie.



5. ONTWIJK DE AANVAL

Marc en Greet staan op armlengte van elkaar. Marc geeft een eenvoudige rekensom, bijvoorbeeld $2+3$. Als de uitkomst van de rekensom even is, duwt Greet met de rechterhand tegen de linkerschouder van Marc. Marc ontwijkt de aanval door een kwartdraai rugwaarts. Als de uitkomst van de rekensom oneven is, duwt Greet met de linkerhand tegen de rechterschouder van Marc. Marc ontwijkt de aanval opnieuw met een kwartdraai rugwaarts. Nu is het de beurt aan Greet om een rekensom te geven. Enz.

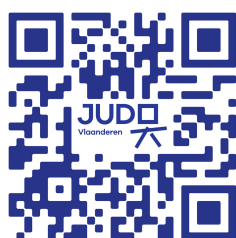
Wat oefen je hier? Het snel rekenen is een cognitieve oefening waarna je reactievermogen wordt gestimuleerd.



6. ZOALS EEN JUDOWORP

Marc en Greet staan tegenover elkaar en nemen elkaar bovenhands bij de rechterhand. Ze verplaatsen zich tegelijkertijd schuin voorwaarts zoals bij de judo schouderworp, beide vertrekkend met de rechtersvoet.

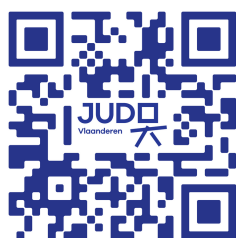
Wat oefen je hier? Door het samen uitvoeren van deze complexere beweging oefen je vooral je coördinatie.



7. SCHIJNGEVECHT

Greet en Marc staan tegenover elkaar op minstens 3 m afstand. Zonder dichterbij te komen doen ze een schijngevecht (zoals een bokswedstrijd) waarbij ze de ander kunnen 'aanvallen' met een combinatie van de 4 slagen uit het judokata.

Wat oefen je hier? Je traint de spieren in je bovenlichaam en je ruimtelijke perceptie.



8. BOUNCE EN WISSEL VAN PLAATS

Marc en Greet staan op armlengte van elkaar en nemen elkaar vast bij de bovenarmen. Beiden staan eerst in evenwichtshouding met de voeten op schouderbreedte en buigen dan samen licht de benen (bouncen), opnieuw in de evenwichtshouding wisselen ze van plaats (maken dus een halve cirkel), bouncen weer enz.

Wat oefen je hier? Je traint de kracht in je benen: heel belangrijk als valpreventie. Bovendien leer je je aanpassen.



9. ZWAAI JE BEEN

Greet en Marc staan tegenover elkaar en leggen de rechterhand op elkaars rechterschouder. Zij zwaaien samen het rechterbeen naar voor en naar achter. Daarna leggen ze de linkerhand op elkaars linkerschouder en zwaaien het linkerbeen naar voor en naar achter. Bij onzekerheid over je evenwicht voert er een van beide de oefening uit en staat de ander stabiel als steun.

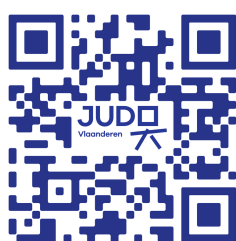
Wat oefen je hier? Je traint nogmaals je evenwicht, de kracht in je steunbeen, je coördinatie en de vaardigheid om je aan te passen en samen te werken.



10. UURWERK

Marc en Greet kiezen een element in de sportzaal of in het park als referentiepunt voor de '12 uur' van een analoge klok. Beiden staan klaar in een stabiele evenwichtshouding met de voeten op schouderbreedte. Greet zegt een uur, bijvoorbeeld '7 uur', waarbij beiden tegelijkertijd zich zo vlug en correct mogelijk in een stabiele evenwichtshouding plaatsen in de richting van de '7 uur'. De benen zijn steeds licht gebogen en gespreid. Beiden zeggen om de beurt een uur.

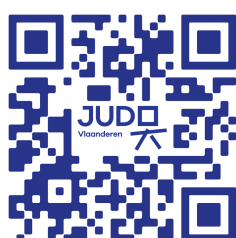
Wat oefen je hier? Je oefent je reactievermogen, je ruimtelijk oriëntatiegevoel en je denkvermogen.



11. ZENWANDELING

Greet en Marc wandelen rustig en ademen gedurende drie stappen traag en diep in met buikademhaling. De volgende drie stappen ademen ze traag uit enz.

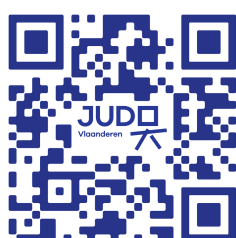
Wat oefen je hier? Je oefent de controle over je ademhaling en een manier om je te ontspannen.



12. SOM EENS OP

Marc en Greet wandelen traag gedurende 5 minuten. Tijdens de wandeling trachten ze samen de oefeningen van de Senpai Fit-o-meter op te sommen, indien mogelijk in de juiste volgorde.

Wat oefen je hier? Je oefent je kortetermijngeheugen.



SENPAI FIT-O-METER

De Senpai Fit-o-meter uitbreiden

Wil je meer of langer oefenen? Neem dan bij voorkeur contact op met een judoclub in je buurt en vraag naar de Senpai Fit lesgever. Die kan het aantal stations uitbreiden met oefeningen uit de gewone Senpai Fit lessen zoals:

- Valreactie bij uitschuiven of struikelen (valtechniek)
- Oefeningen met materialen
- Krachtoefeningen
- ...

Judo Vlaanderen kan je ondersteunen zo je een initiatieles Senpai Fit-o-meter wenst te volgen of te organiseren.

De Senpai Fit-o-meter is afgeleid van Senpai Fit. Maar wat is Senpai Fit?

Senpai Fit is een plezierige gymles, maar dan met gymoefeningen afgeleid van judobewegingen. Senpai Fit is sportelen met een vleugje oosterse mystiek. Misschien is Senpai Fit wel iets voor jou?



REFERENTIES

- ❖ Bloso. Sportelen Gympocket
- ❖ Judo Vlaanderen. Syllabus voor de lesgever Senpai Fit, 2020
- ❖ Judo Vlaanderen. Oefenboekje Senpai Fit, op judo geïnspireerde bewegingsvormen voor de 55-plusser, 2021
- ❖ Sport Vlaanderen.
<https://www.sport.vlaanderen/nieuws/spierkracht-senioren>
- ❖ Sport Vlaanderen. <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/fit-o-meter/>
- ❖ Tits, R. Survivalcircuit voor het dagelijks leven als senior, speelse sport voor de actieve 55-plusser, 2018
- ❖ Vlaamse Judofederatie. Vallen Zonder Zorgen, 2017
- ❖ VTS/Bloso. Cursustekst Begeleiden van sportende senioren, 2010
- ❖ VTS. Workshop Senpai Fit Dag van de Trainer, 2020
<https://www.youtube.com/watch?v=zgaxZksv520&t=1106s>

De Senpai Fit-o-meter is een realisatie van de Werkgroep Judo 55+ van Judo Vlaanderen, Oudenaardsesteenweg 839, 9420 Burst België, met ondersteuning van Sport Vlaanderen



SPORT.
VLAANDEREN





www.judovlaanderen.be
silvia.buysens@judovlaanderen.be

