

Oefenboekje

Senpai Fit



先輩

Op judo geïnspireerde bewegingsvormen voor de 55-plusser

JUDO
Vlaanderen 

INHOUDSTAFEL

Inhoudstafel	2
Sportelen	3
Waarom zou je Senpai Fit proberen?	4
Senpai Fit: hoe gaat dat?	5
Wat zegt Martine?	5
Wat betekent Senpai Fit?	6
Tips	6
Samen met anderen in de sportzaal	7
Zelf thuis of online	11
Ook dit is Senpai Fit	13
Referenties	16

SPORTELEN

Senpai Fit is een manier om te sportelen. Sportelen is geen nieuwe sport, maar een nieuwe kijk op sport. Speciaal voor actieve 55-plussers! Het gaat niet om competitie of presteren, maar om met plezier bewegen en samen duurzaam sporten op je eigen tempo.

Misschien is Senpai Fit wel iets voor jou? Je ontdekt het in dit oefenboekje en nog beter: tijdens een Senpai Fit les in de sportzaal.

Welkom bij de Senpai Fit familie.

Veel sportplezier!



WAAROM ZOU JE SENPAI FIT PROBEREN?

Senpai Fit gebruikt eenvoudige oefeningen uit het judo. Judo is ontwikkeld uit de vechttechnieken van de samoerai. Vroeger hielpen die technieken en die oefeningen de samoerai om te overleven in het gevecht.

In Senpai Fit wordt niet gevochten, er zijn geen wedstrijden en je moet niet vrezen voor je leven of voor je gezondheid 😊. Integendeel! Laten we als senior al de voordelen van judo gebruiken om veilig en duurzaam onze conditie te onderhouden en vitaal en gezond te blijven.

Je zal Senpai Fit ervaren als een plezierige gymles, maar dan met gymoefeningen afgeleid van judobewegingen. De oefeningen trainen ook de eigenschappen die afnemen met het ouder worden, maar die heel belangrijk blijven om dagelijks van het leven te blijven genieten.

Met Senpai Fit train je niet enkel op een speelse manier je spieren en je conditie. Ook je evenwicht, coördinatie en flexibiliteit gaan er op vooruit. Zo vermindert ook het risico op vallen. In Senpai Fit zal je bovendien op een laagdrempelige manier leren hoe je best reageert wanneer je uitglijdt of struikelt.

Senpai Fit is sportelen met een vleugje oosterse mystiek. Een nieuwe en interessante wereld opent zich voor jou.

SENPAI FIT: HOE GAAT DAT?

Senpai Fit doe je in een zaal met judomatten. De judomatten zorgen voor een zachte en veilige oefenruimte.

Je oefent op de matten met blote voeten of met een proper paar kousen.

Speciale kledij is niet nodig. Je draagt een joggingpak of gewoon gemakkelijke kledij. Horloge, juwelen en andere sieraden leg je voor de training even aan de kant. Omdat je geen speciaal materiaal nodig hebt, is Senpai Fit ook een goedkope sportieve bezigheid.

De Japanse samenleving is bekend voor het respect en de zorg voor elkaar. We nemen enkele zaken over uit de Japanse omgangsvormen. Zo zal je aan het begin en het einde van de les naar elkaar groeten. (Een beetje raar de eerste keer, maar heel tof zodra je het gewoon bent.)

Een les duurt 60 minuten. Ze staat onder leiding van een gediplomeerde Senpai Fit lesgever.

WAT ZEGT MARTINE?



“Ik ben 61 jaar en een enthousiast beoefenaar van Senpai Fit. Ik kan het alle senioren aanraden. Toen ik startte en ik ging zwemmen met mijn kleinkinderen moest ik me bij het omkleden neerzetten of steunen tegen de muur om mijn zwempak aan te trekken. Nu kan ik het weer zonder steun of zit.”

WAT BETEKENT SENPAI FIT?

De naam Senpai Fit komt uit het Japans. Een senpai is een senior in een organisatie. Fit is natuurlijk een afkorting van fitheid of fitness. De Japanse schrifttekens voor senpai maken het logo.



TIPS

Voor je begint

Senpai Fit is voor alle actieve 55-plussers. Ga 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 zijn aan een hartaandoening.

Tijdens het Senpai Fitten

- Let bij het uitvoeren van de oefeningen steeds op je ademhaling.
- Volg de richtlijnen van de lesgever.
- Informeer de lesgever altijd indien je pijn hebt.

SAMEN MET ANDEREN IN DE SPORTZAAL

Hieronder vind je een voorbeeld van een Senpai Fit les.

Groet bij het begin van de les

Je staat samen met de andere deelnemers in een cirkel en je maakt een rechtstaande groet door licht te buigen. Een groet bij het begin van een training is eigenlijk een belofte. “Ik beloof respectvol en duurzaam met de partners om te gaan. Ik beloof mijn best te doen en toch mijn persoonlijke grenzen te respecteren. Ik beloof de lesgever om hem te informeren over hoe ik de oefeningen ervaar.”

Kennismaking en algemene opwarming

Je wandelt samen met een andere deelnemer per twee in een cirkel langs de buitenkant van de judomat. Er is dus een binnen- en buitencirkel.

Je vertelt elkaar wie je bent: naam, leeftijd en verwachtingen voor de les. Op aangeven van de lesgever schuiven de deelnemers van de binnenste cirkel een positie naar voor. Je vertelt je nieuwe partner nu eerst wie je vorige partner is en dan stel je je opnieuw aan elkaar voor, enz.

Met deze oefening leer je de andere deelnemers kennen, kom je rustig in beweging en train je je geheugen.

Japanse opwarming

Het doel van een Japanse opwarming is vooral om alle gewrichten los te maken.

Mierennest

Alle deelnemers staan verspreid over de mat. Op aangeven van de lesgever stapt iedereen snel door en tussen elkaar zonder te botsen.

De lesgever verkleint telkens het oppervlak waarop de deelnemers mogen stappen.

Tijdens deze oefening train je je concentratie en je waarneming van tijd en ruimte. Deze vaardigheid is heel belangrijk om bijvoorbeeld veilig een drukke straat over te steken.

Kracht armspieren: push up tegen muur

De tijd om gewoon te pompen, is voor de meesten van ons al even voorbij. In Senpai Fit trainen we de spieren die de arm strekken op een aangepaste manier. Dat kan bijvoorbeeld door te pompen tegen de muur. Niets moet, iedereen doet wat zij/hij kan.

Krachoefeningen blijven voor de senior heel belangrijk. Zonder regelmatige training gaat de kracht immers pijlsnel achteruit en dat voel je in het dagelijks leven.

Veilig vallen

Ben jij al eens gevallen? Hopelijk niet, maar de kans is groot dat het je ooit overkomt, met gevolgen voor je gezondheid en je functioneren.

In Senpai Fit maak je kennis met oefeningen die je leren goed te landen bij struikelen en uitglijden (de twee meest voorkomende valscenario's in het dagelijks leven).

Bekijk het filmpje over Vallen Zonder zorgen op <https://www.judovlaanderen.be/gezond-ethisch-sporten/project-vallen-zonder-zorgen/>



Atemi

Atemi is het Japanse woord voor een slag. In deze oefening gebruik je drie slagen uit het judo: een uppercut, een glijdende slag en een zijwaartse slag. Je oefent steeds met een afstand tot je partner; er is dus geen contact.

De lesgever doet de slag voor en iedereen volgt. Je kan ook oefenen samen met een partner. De ene kiest de slag en de ander spiegelt en volgt.

Leiden en volgen met de juiste verplaatsingen

Stapoefeningen in verschillende vormen zijn erg belangrijk als valpreventie. In judo is het de bedoeling om de partner uit evenwicht te brengen en te werpen. Dat gaan we niet doen in Senpai Fit. Wel oefenen we de verschillende manieren van stappen en in evenwicht blijven.

Je vormt met een andere deelnemer een koppel. Je legt de handen op elkaars schouders.

Elk koppel verplaatst zich samen. Een van de deelnemers (we noemen die persoon 'tori') leidt de beweging, geeft de richting aan. De ander volgt (we noemen die persoon 'uke'). Iedereen gebruikt enkel correcte passen: schuifpas en kruispas.

Evaluatie: aan elkaar vertellen

Na de oefeningen kan je elkaar vertellen: wat was vandaag de plezantste oefening, wat was voor jou de nuttigste, welke oefening ga je de volgende week thuis nog eens doen? Onthoud wat je partner zegt. Iedereen van de groep staat daarna in een cirkel (of in meerdere cirkels) en ieder vertelt wat de partner zei.

Groet bij het einde van de les

Een groet op het einde van een training is eigenlijk een bedanking. "Ik dank de partners voor het samen sporten en voor het respect dat ze me tonen. Ik dank de lesgever voor de begeleiding."

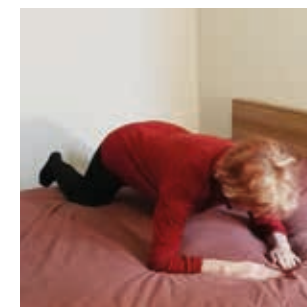


ZELF THUIS OF ONLINE

Samen oefenen met anderen is natuurlijk het plezantste. Het is echter nuttig om thuis ook te blijven oefenen.

De lesgever zal je zeker tips geven en misschien wel vrijblijvende opdrachten.

Om de reacties bij uitglijden of struikelen te blijven oefenen, heb je geen zachte matten nodig. Dat kan je ook op je bed!



Oefen de reactie bij struikelen op je bed.



Oefen de reactie bij uitglijden op je bed.



De lesgever zal je tips geven om thuis te oefenen.

OOK DIT IS SENPAI FIT

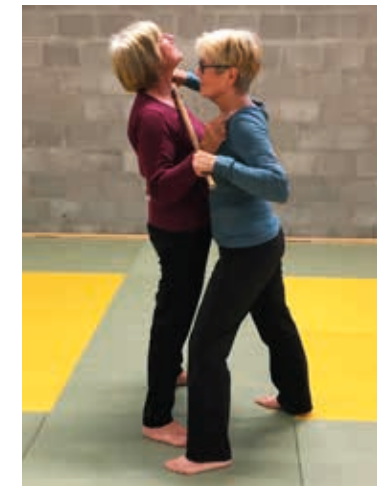
Swissbal

Senpai Fit leent zich uitstekend tot het gebruiken van materialen. Je zal de dikke Swissbal regelmatig zien opduiken.



Zelfverdediging

Af en toe een zelfverdedigings-techniek hoort erbij. Tijdens de zelfverdediging zal je ook een wandelstok of paraplu leren gebruiken als wapen.





Op muziek

Het langzaam uitvoeren van judobewegingen op muziek maakt van Senpai Fit af en toe een soort Taichi.

Wanneer je de bewegingen traag uitvoert, prikkelen ze het evenwichtsgevoel.



Elastiband oefeningen



Krachtraining

Elke les staat een aangepaste krachtoefening voor senioren op het programma.

Senpai Sit steunt hiervoor op het programma *Spierkracht voor senioren* van Sport Vlaanderen.

Survivalcircuit

Dit is een indoorcircuit met 9 stations voor op de judomat. Je neemt hindernissen en je oefent zo enkele vaardigheden en bewegingen die je dagelijks nodig hebt.



REFERENTIES

- Bloso. Sportelen Gympocket
- Judo Vlaanderen. Syllabus voor de lesgever Senpai Fit, 2020
- Sport Vlaanderen.
<https://www.sport.vlaanderen/nieuws/spierkracht-senioren>
- 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>

Het Oefenboekje Senpai Fit is een realisatie van de Werkgroep Judo 55+ van Judo Vlaanderen, Oudenaardsesteenweg 839 9420 Burst België, met ondersteuning van Sport Vlaanderen

Het boekje wordt gratis aangeboden aan de deelnemers Senpai Fit



Dep. D/2021/14.337/1

Cop. Judo Vlaanderen en Raf Tits

Contact en info silvia.buysens@judovlaanderen.be