

VALINITIATIE “VALLEN ZONDER ZORGEN VOOR DE ACTIEVE 55 PLUSSER”

Judo Vlaanderen organiseert valinitiatie lessen voor actieve 55 plussers al sinds 2015. Wereldwijd waren we hierin pionier bleek in 2023 op ‘The first International Conference Safe Falling for the Elderly through Judo’ te Kanagawa (Japan) waar we gastspreker waren.

In deze les van 1 uur leer je ‘goed landen’ bij struikelen en uitglijden. Hierdoor wordt de kans op kwetsuur kleiner omdat het raakvlak vergroot wordt wanneer men de bodem raakt. De val oefeningen zijn gebaseerd op judo valtechnieken en worden op een uiterst veilige manier aangeleerd, vertrekkende van op de grond en o.a. gebruik makend van een dikke valmat. Ondertussen volgden al méér dan 2000 deelnemers over heel Vlaanderen deze les en dit, zonder éniġ letsel.

Iedereen kan wel eens struikelen of uitglijden, bij ouderen de 2 meest voorkomende valsituaties in het dagdagelijks leven. Vandaar onze focus daar op.

Verwacht u aan een bijzondere gymles volgens de principes van sporten met senioren met aandacht voor kracht, lenigheid en evenwicht als opwarming, uiteraard gevolgd door effectieve val oefeningen. Alle oefeningen kan je thuis herhalen. Ook te verkrijgen in boekvorm.

Een valpartij bij een oudere persoon leidt in 40 tot 60% tot een lichamelijk letsel, een deel daarvan belandt op de spoeddienst.

Een val is niet altijd dramatisch maar voor veel ouderen wel een belangrijk gezondheidszorg probleem. Denk aan het mogelijk verlies aan kwaliteit van leven al dan niet tijdelijk.

Onze stelling is dat we allemaal zouden moeten leren ‘goed’ te vallen, net zoals we leren fietsen of zwemmen én dit beter laat dan nooit.

Om de kwaliteit van de valsessie te garanderen, werden judo trainers hierin bijgeschoold. In 2020 werd deze standaard les mee opgenomen in de 2-jaarlijkse cursus van de Vlaamse Trainersschool. Het werd ook onderdeel van het nieuwe meerjaren ontwikkelingsplan van Judo Vlaanderen.



HOE VRAAG JE DEZE INITIATIE SESSIE AAN IN JE TREFPUNT?

Waar aanvragen

Aan te vragen minstens 1 maand voor datum bij Judo Vlaanderen.

✉ SILVIA.BUYSENS@JUDOVLAANDEREN.BE



OUDENAARDESESTEENWEG 839
9420 BURST



052 45 45 85

Voorwaarden

De lessen kunnen enkel gegeven worden door opgeleide lesgevers JV (volgens beschikbaarheid). Vereiste minimale voorwaarden voor het inrichten van een valsessie te bekomen bij JV.

Samenwerkingsmogelijkheden

JV stelt de organisatie in contact met een beschikbare lesgever “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”.

Kostprijs

De kostprijs bedraagt € 50 per sessie (exclusief de verplaatsingskost van de lesgever aan € 0,40/km). Per factuur.



SPORT.
VLAANDEREN

JUDO
Vlaanderen