

In juni start het EK voetbal in Duitsland. Deze editie gaan we daarom besteden aan extra beweegvitamines op het gebied van voetbal!



Oefening 1 = Keepen

- Start op een plek waar u ruimte heeft, in ieder geval dat u een stap naar links en rechts kan maken
- U bent de keeper en heeft als taak de bal uit het net te houden
- Stap van links naar neutrale positie en door naar rechts
- Streck de armen uit naar de hoeken zodat deze ook gedekt zijn
- Hoeveel schoten kunt u tegenhouden?



U traint: Schouders

Oefening 2 = Schieten

- Start met eventueel een steuntje naast u
- U bent nu aanvaller en heeft als taak goals te maken
- Beweeg uw been naar achteren en haal uit naar voren
- Gebruik kracht en zorg ervoor dat uw been niet helemaal 'door zwaait'



U traint: Mobiliteit van de heup, heupspiers en bilspieren



Oefening 3 = Hooghouden

- Start met eventueel een steuntje naast u
- U bezit een bak aan creativiteit en daardoor gaat u de bal hooghouden
- Breng één been iets naar voren
- Beweeg uw in snelle beweging kort naar boven en beneden



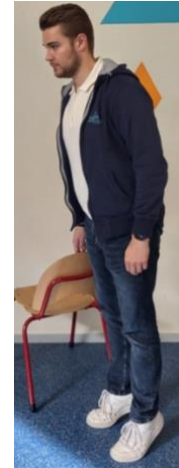
U traint: Balans en kracht heupspiers

Oefening 4 = Koppen

- Start met eventueel een steuntje naast u
- U krijgt een voorzet en wilt de bal in het goal koppen
- Kom op de tenen/voetvoeten staan
- Beweeg uw romp licht naar voren
- Draai eventueel met uw hoofd naar de richting waar de bal naartoe zou moeten gaan



U traint: Kracht schouder en stabilisatoren van de schouder



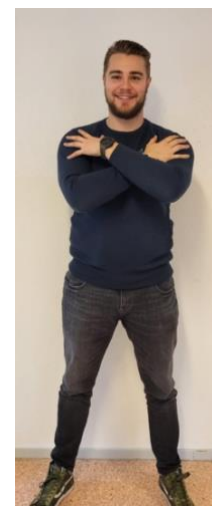
Oefening 5 = Ingooien

- Ga stevig staan met eventueel een bal, flesje water of een ander voorwerp die u vasthoudt
- De bal is over de zijlijn gegaan en aan u de taak deze weer zo ver mogelijk het veld in te krijgen
- Start met het voorwerp boven/achter uw hoofd
- Breng de arm naar voren in een 'gooiende' beweging
- Eventueel kunt u nog een aanloop nemen



U traint: Kracht schouder en armen

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Wist u dat? Er een **online kookboek** bestaat voor mensen die **moeite hebben met slikken en/of weinig eten**. Dit kookboek is opgesteld het **Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis en een chef-kok**. Het kookboek heet **'FIJN!'** en bevat **smakvolle, alledaagse gerechten** die goed door te slikken zijn. De gerechten zijn ook ingedeeld op **verschillende 'dikte' niveaus**. Het biedt ook **inspiratie en adviezen over hoe een maaltijd qua dikte kunt aanpassen**. Het kookboek is **geschikt voor mensen met problemen met slikken door kanker, aandoening aan het zenuwstelsel of door ouderdom**. Dit kookboek kan aan eenieder worden verspreid die het nodig heeft. Het boek is kosteloos in te zien op avl.nl/kookboekfijn.