

Bewegen in het park: aanvullingen en extra inspiratie

*In het groen de activiteiten die aan bod kwamen tijdens de workshop op de praktijkdag.

Activiteiten waarbij je materiaal nodig hebt

- **Discgolf**

Discgolf is gelijkend aan golf, maar zonder golfballetjes en clubs. De bedoeling is om met een frisbee in een metalen korf te gooien in zo weinig mogelijk worpen. Tussen de start en de korf bevinden zich vaak obstakels (bv. bomen, bocht,...).

Nuttige websites/bronnen:

->overzicht waar je het kan spelen in België ([LINK](#))

->speluitleg discgolf ([video](#) in het Engels)

Tips:

->vraag na bij de sportdienst als er een discgolfparcour in jouw omgeving ligt. Soms is het ook mogelijk (gratis) materiaal/speluitleg uit te lenen in de buurt van het parcours (bv. bij het onthaal van het nabij gelegen sportcomplex zoals in Leuven).

- **Möllky**

Möllky is een Fins werpspel waarbij spelers naar 12 genummerde houten paaltjes werpen. Je scoort de punten die je omver werpt. Wie het eerst exact 50 punten haalt, wint.

Nuttige websites/bronnen:

->Spelregels ([LINK](#))

Tips:

->door de cognitieve prikkel is dit werpspel ook interessant om te spelen met een ouder doelpubliek

->zowel cornhole als möllky kan ook gespeeld worden door mensen die minder mobiel zijn, vanaf een (rol)stoel kan men perfect mee werpen

- **Spikeball**

Spikeball is een bal- en netsport waarbij twee teams van elk twee personen een bal naar elkaar kaatsen via een kleine trampoline. Het doel? Voorkomen dat de tegenpartij de bal terugspeelt.

Nuttige websites/bronnen:

->Spelregels ([LINK](#))

- **Cornhole**

Cornhole is een werpspel waar je in teams van twee personen stoffen zakjes gevuld met maïs in het gat van een plank probeert te gooien.

Nuttige websites/bronnen:

->Spelregels ([LINK](#))

->In september 2023 organiseerde sportclub Boejeern een eerste cornhole toernooi, open voor iedereen. Houd onze website ([LINK](#)) of facebookpagina ([LINK](#)) in de gaten en wees welkom op een volgende editie.

- **Voetbal**

Tips:

->Indien het tempo te hoog ligt bij gewoon voetbal of lopen moeilijk lukt, kan je ook wandelvoetbal proberen ([LINK](#) instructievideo)

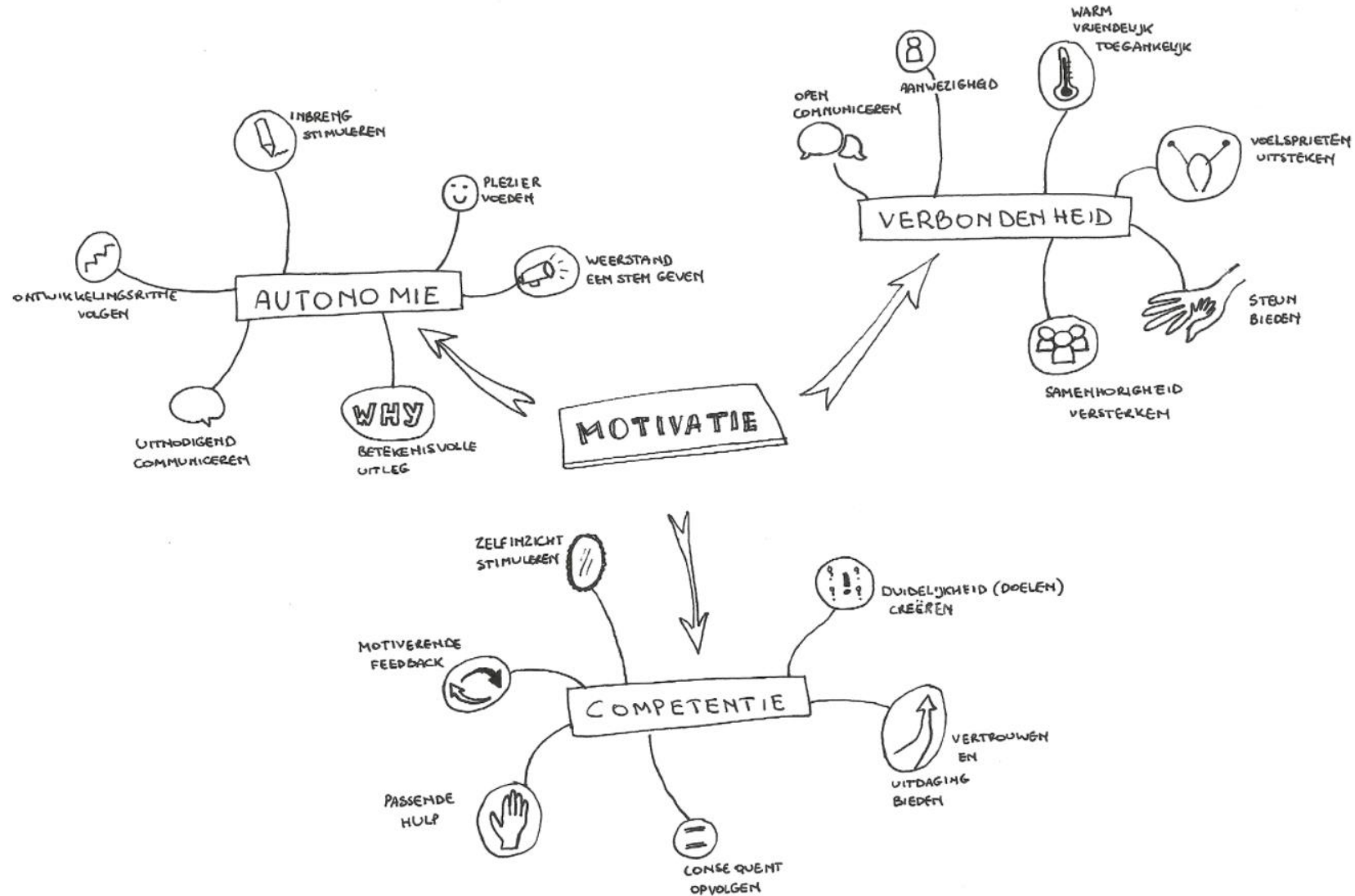
- **Andere voorbeelden:** badminton, pentanque, yoga,..

Activiteiten waarbij je geen materiaal nodig hebt

- **Beweegsessie**
Nuttige websites/bronnen:
->Componenten motivatie met praktijkvoorbeelden (**zie bijlage 1**)
->Oefenstof krachtoefeningen, gezond leven ([LINK](#))
- **Beweegbank**
Een beweegbank is een bank die aangepast is om verschillende (laagdrempelige) oefeningen uit te voeren (kracht, balans,..).
Nuttige websites/bronnen:
->e-book exercises, opdeling per niveau ([LINK](#))
->e-learning coach beweegbank, video ([LINK](#))
->website beweegbank ([LINK](#))
- **Wandelen**
Nuttige websites/bronnen:
->>wandelschema voor wie weinig of geen ervaring heeft met wandelen ([LINK](#)) en bijhorende handleiding ([LINK](#))
->start to walk, opbouw naar 5km of 10 km ([LINK](#))
Tips:
->neem ook een kijkje op de website van Te Gek!? ([LINK](#)), ze organiseren heel wat Te Gekke wandelingen die naast het bewegen ook psychische problemen bespreekbaar willen maken
->probeer geocaching ([LINK](#)), via de app zoek je een 'schat' (of geocache) die verstopt zit. Je hebt nodig: de app (gratis, de premium versie is betalend) en een balpen (je kan je naam op de geocache noteren).
->probeer een blotevoetenpad ([LINK](#))
- **Start to run**
Nuttige websites/bronnen:
->schema om op te bouwen naar 5km lopen ([LINK](#))
Tips:
->maak gebruik van een Finse piste (of zachtere ondergrond), zeker bij beginnende lopers verkleint dit de impact en kans op blessures
- **Andere:** calisthenics, (tik)spelen,...

Bijlage 1, motivatie: zelfdeterminatietheorie

Universele psychologische basisbehoeften van elke mens: autonomie, verbondenheid en competentie. Inzetten op deze behoeften, heeft een positief effect op de motivatie/gedragsverandering. Tip: het is heel wat om alle onderstaande aandachtspunten te verwerken in één sessie, begin daarom met 1 of 2 aandachtspunten uit te kiezen.



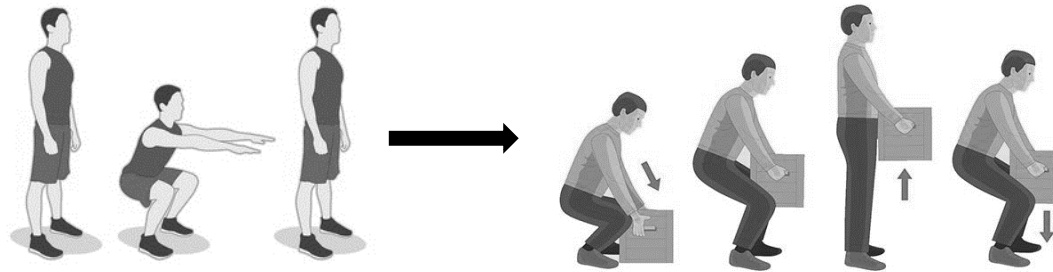
Praktijkvoorbeelden bij de zelfdeterminatietheorie

- **Autonomie**

Betekenisvolle uitleg

-voorbeeld: squat, uitleggen waarom dit belangrijk/nuttig is

Het kunnen uitvoeren van een goede squat is essentieel om correct te kunnen tillen (zwaardere voorwerpen) en rugklachten te vermijden.



Plezier voeden

-een spelelement (aangepast aan de groep) toevoegen kan een meerwaarde zijn

Voorbeeld: Tijdens de workshop werd een cardiovasculaire opwarming (10 min wandelen of lopen) gekoppeld aan het spel 'Wat ben ik?' (variatie van het spel 'wie ben ik?'), op die manier kan je meteen ook nagaan indien de deelnemers nog kunnen praten (aandachtspunt tijdens de opwarming zodat de intensiteit niet te hoog ligt)

-andere manieren: muziek opleggen, denk na welke gezelschapsspellen je kent en verwerk dit in de sessie (bv. ganzenbord waarbij er opdrachten staan per vakje of een beweegbingo), probeer de sessie 'luchtig' te houden (voor heel wat mensen is de stap om te komen al heel wat)

- **Competentie**

Vertrouwen en uitdaging bieden

-werk met progressie en regressie (= oefeningen moeilijker en makkelijker maken afhankelijk van het niveau van de sporter)

voorbeeld: de squat, op één been balanceren

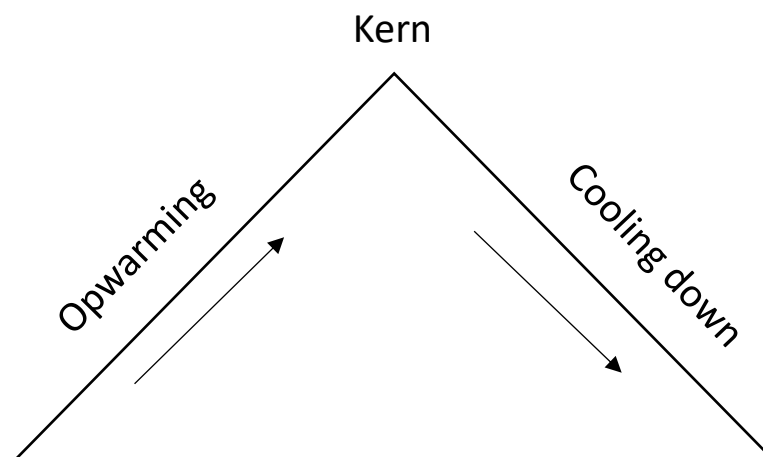
-je kan de oefeningen moeilijker maken door: de vorm van de oefening te veranderen (zie voorbeelden in tabel) of de duur te vergroten (bv. 12 x herhalen i.p.v. 10 x)

| Regressie | Squat + aandachtspunten | Progressie |
|--|---|--|
| Squat uitvoeren waarbij je gaat zitten op een bank | <p>Squat zonder ondersteuning van een bank</p> <p>Aandachtspunten (tip: het kan helpen om de aandachtspunten te overlopen in de volgorde van onder-> boven lichaam):</p> <ul style="list-style-type: none"> -voeten op schouderbreedte -tenen wijzen licht naar buiten -door de knieën gaan (alsof je gaat zitten) -rug neutraal (nek in verlengde van rug, niet naar beneden of boven kijken) | Squat op één been, jumpsquat, diepere squat |
| Regressie | Op één been balanceren | Progressie |
| Balanceren op één been met ondersteuning (bv. boom, partner) | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> -focus op een punt voor je -rug neutraal | <p>Evenwichtsoefeningen kan je moeilijker maken door te spelen met:</p> <ul style="list-style-type: none"> -verplaatsing van zwaartepunt (bv. romp naar voor brengen) -ogen te sluiten (of focus te verleggen) -oppervlakte verkleinen (bv. op de tenen gaan staan) |

Duidelijkheid creëren

-werk met een structuur in de bewegingssessie en geef de structuur/doelstelling ook mee bij de start van de sessie, geef ook mee waar men pauze kan nemen indien nodig (dit brengt rust voor de deelnemer indien sommige oefeningen niet mogelijk zijn)

| Opwarming | Kern | Cooling down |
|--|---|--|
| -lichaam voorbereiden op de kern (belangrijk voor de veiligheid!) (bv. wandelen/lopen omdat de focus in de kern op krachtoefeningen voor de benen ligt) | -voor de structuur van een sessie, kan het helpen om een focus uit te kiezen: balans, kracht, coördinatie of mobiliteit (bv. kracht voor de benen) | -spieren die je gebruikt hebt laten ontspannen (bv. licht stretchen van de beenspieren) |



- **Verbondenheid**

- ***Samenhangigheid versterken***

- -koppel de bewegingssessie aan een moment van ontmoeting (of vertrek vanuit een ontmoetingsmoment -> bewegingssessie), hierdoor ligt de focus niet louter op het bewegen (dit kan soms afschrikken). Je kan werken met een ontmoetingsplek/verzamelplaats waardoor ook mensen die willen rusten/kijken welkom zijn en de sessie kunnen meevolgen.

- -Maak voordien en nadien bewust ruimte voor een babbel/warm welkom, dit kan bijvoorbeeld door iets van drinken te voorzien en dit ook te communiceren bij de promotie van de bewegingssessie.

- -Indien de groepsdynamiek dit toelaat, kan je ook oefeningen in duo/groep doen. Voorbeeld: squat per twee.

