

## Evenwichtsoefeningen : thuisprogramma

### Algemeen:

- Alle oefeningen starten vanuit een correcte uitgangshouding
- Die uitgangshouding staat steeds beschreven bij het begin van iedere oefening
- De oefeningen kan je progressief opbouwen en aanpassen qua moeilijkheidsgraad
- Maak een selectie uit het aanbod en probeer telkens af te wisselen

### Oefening 1: Zit-stand



#### Foto 1: Uitgangshouding

Plaats een vaste stoel voor een vast steunvlak (bijv: het keukenblad)

Neem plaats op de stoel

#### Foto 2: Oefening

Sta rechtop en ga terug zitten zonder steun te nemen.

Herhaal dit 20 keer

**Alternatief:** Doe deze oefening met gesloten ogen (steeds met iemand in de buurt)

## Oefening 2: Bal werpen links – rechts



### Foto 1: Uitgangshouding

Sta met de rug net niet tegen de muur

Plaats een vaste stoel met de rugleuning naar u toe

Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen

### Foto 2: Oefening

Gooi een klein balletje in een boog van de ene hand naar de andere en volg daarbij steeds het balletje met de ogen

Herhaal dit 20 keer

### Oefening 3: Balletje onder de knieën



#### Foto 1: Uitgangshouding

Sta aan de linker – of rechterzijde van het steunvlak, neem steun indien nodig.

Plaats de voeten naast elkaar.

Sta rechtop en kijk voor u.

Plaats een vaste stoel achter u.

#### Foto 2: Oefening

Hef de rechter knie omhoog, steek het balletje er onderdoor.

Hef de linker knie en steek het balletje er onderdoor.

Herhaal deze oefening 10 keer langs beide kanten.

#### Oefening 4: Bal omhoog gooien



Foto 1: Uitgangshouding

Sta rechtop voor een muur en plaats een vaste stoel voor u met de rugleuning naar u toe. Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen.

Foto 2: Oefening

Gooi een lichte bal omhoog en vang hem terug op. Volg daarbij steeds het balletje met de ogen. Herhaal dit 20 keer.



## Oefening 5: Bal voorwaarts gooien en vangen



Foto 1: Uitgangshouding

**A. Per twee:**

Sta rechtop tegenover elkaar op een afstand van +/- 2 meter.  
Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen.

**B. Alleen:**

Sta op 1 à 2 meter afstand voor de muur.  
Plaats een vaste stoel achter  
Gooi de bal tegen de muur.

Foto 2: Oefening

**A. Per twee:**

Gooi de bal naar elkaar  
Volg steeds de bal met de ogen.

**B. Alleen:**

Gooi de bal tegen de muur en vang hem opnieuw op.



## Oefening 6: Trapje



### Foto 1: Uitgangshouding

Plaats een vaste stoel.

Plaats een kleine opstap (bijv: een trapladdertje) voor u.

### Foto 2: oefening

Neem steun indien nodig aan de stoel of het keukenblad.

Plaats afwisselend linker en rechtervoet op de trede.

Herhaal dit 20 keer links/rechts.

**Alternatief:** indien dit te makkelijk is, kan je deze oefening ook zonder steun uitvoeren