

Wiebel ik of wiebel jij?

STABILITEITSOEFENINGEN VOOR KINDEREN

1

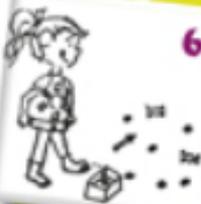


Je balans bewaren is niet voor iedereen makkelijk, maar door te oefenen kun je er wel beter in worden! Als je het bijvoorbeeld moeilijk vindt om op 1 been te staan of om je voet recht te houden tijdens het lopen kan je dit door oefenen verbeteren.

In deze folder hebben wij voor jou een aantal leuke oefeningen om je hierbij te helpen.

Elke week kies je twee oefeningen uit die je die week op verschillende dagen gaat uitvoeren. De week erna kies je dan weer twee andere oefeningen uit en je doet dit net zo vaak tot je het heel goed kan. Als je de oefeningen leuk vindt, mag je er natuurlijk meer per week doen maar dit hoeft niet!

6



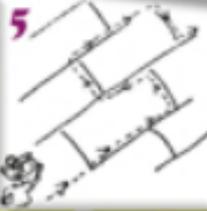
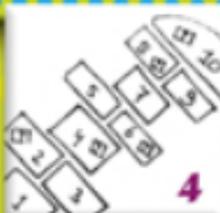
2



3



4



5

UITLEO OEFENINGEN

STILSTAAN OEFENINGEN:

- 1** Kruisvogel: ga op 1 been staan en met je andere voet tegen je knie aan. Probeer ten tellen te blijven staan. Daarna met het andere been! Je kan je armen gebruiken om je evenwicht te bewaren.
- 2** Voetbalpel: je hebt een bal nodig, lets om een doel mee te maken en een vriendje, zus, mama/papa. Maak ditbeet een doel. Ga ditbeet op 1 been staan. Probeer een doelpunt te maken door de bal met de onderkant van je voet weg te slijten in het doel van de ander. Dit is dus een beetje anders dan gewoon voetbal. Dit de bal steeds met je andere voet. Heb je niemand die met je mee wil doen, dan kun je ook tikken omklets.
- 3** Tandenspoeien: ga tijdens het tanden poetsen op 1 been staan. Om het moeilijker te maken kun je ook je knie buigen van het been waar je op staat en probeer je knie recht boven je tenen te houden. Is dit een makke, dan kun je op een handboek of kussen gaan staan tijdens het oefenen! Deze oefeningen worden moeilijker als je je ogen dicht doet!

BEWEGEOEFENINGEN:

- 4** Hinkelpel: maak een hinkel parcours (met bijv. matjes, lrijes, pennen...). Laat papa of mama of een vriende vragenkaartjes maken die je over het parcours neerlegt. Gooi met een tikspilletje/muntje op een cijfer waar je naartoe gaat hinkelen. Leg daar een kaartje met een vraag! Bij op je hinkel been staan en probeer de vraag te beantwoorden.
- 5** Lijntje lopen: Kijk eens op de vloer, hebben jullie tegels of laminaat? Door zlfen mooie lrijes te maken. Over deze lrijes kun je op heel veel verschillende manieren lopen. Bijvoorbeeld op je tenen, hakken, als een koorddanser, achteruit... Welke manieren kun je zelf nog bedenken?
- 6** Klinkerpel: verzamel kleine knikkers (of pennen). Strooi ze door de kamer, je moet er nog wel staand bij kunnen. Ga met je blote voeten de knikkers opruimen. Pak 1 knikker met je voet/tenen vast en loop ermee naar een bakje en doe hem daar in.

OPMERKINGEN: Op het moment dat kinderen echt gaan lopen, dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

- Een stevige goed omklets comfortabel (voelmaat)
- Hoge vasthouding om schuiven te voorkomen (letten of klittenband)
- Tom lengtehoogte, dat wil zeggen: er moet tom ruimte bij de tenen over zijn om de voet goed te kunnen afkletsen.
- Juiste breedte
- Geen hak of een lage brede hak
- Een buigzame loopzool bij de bal van de voet

ALLES WIL JE DOEN! Lopen is de beste voorloring. Op blote voeten lopen is een goede activiteit, alhoewel het lopen op vul en egg ongelijk samen natuurlijk is als je zich meedwingt. Ze kunnen dan worden oplopen of de voet verkleinen. In deze omstandigheden is het raadzaam schoenen te dragen. Kinderen geven niet altijd aan wanneer zij pijn hebben. Vaak geeft een pijnlijke veranderde looppatroon aan dat we kind naar een pijn loopt. Wanneer een kind knoopt over pijn in de voeten of benen of wanneer het opstijft dat een kind vaak stult, is er reden tot onbezorgd. Het is altijd goed op het lopen van uw kind en neem bij aanhoudende problemen contact op met uw huisarts, podotherapeut, fysiotherapeut of fysiotherapeut. Wanneer kinderen worstelen, aangeven, vertellen ze dit meestal niet.