Aantrekkelijk beweegaanbod voor ouderen op de vereniging

Athletic Skills Model

nationaal ouderen fonds

Old Stars walking football

Naam en rugnummer

Athletic Skills Model

Rene Wormhoudt

Bart Logchies

Athletic Skills Model

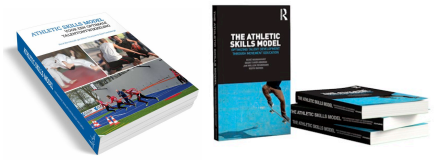
Kernwaarden OLD STARS Walking Sports

- Bewegen
- Ontmoeten
- Meedoen
- Zelfredzaamheid

Niet winst maar plezier centraal
Op eigen niveau actief

Vanuit visie Athletic Skills Model (ASM)

Vanuit visie Athletic Skills Model (ASM)



Een nieuwe manier
van denken over bewegen voor ouderen

Kijken naar het geheel, niet alleen naar de onderdelen

fysiek
mentaal
psychosociaal

Athletic Skills Model

Gezondheid

Presteren

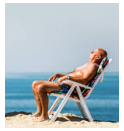
Fitheid

Structuur in
veelzijdig bewegen

Kwaliteit
van bewegen

Plezier

We bewegen te weinig
en als we bewegen is het eenzijdig



Walking Hockey

Gebruikt **andere activiteiten, spelvormen,** oefenvormen
waarbij het
aanpassingsvermogen
variatie, ~~cognitieve uitdaging,~~ creativiteit
en ***plezier***
centraal staan.

Aanpassingsvermogen centraal

Klussen

Dansen

Muziek maken

Activiteiten

Creativiteit

Walking Hockey

Schilderen

Toneel

Zingen

Walking Hockey & Athletic Skills Model

Bewegen met het brein centraal

Sociale activatie

Warming-up
Spelvormen
Walking Hockey wedstrijd

Veelzijdig benadering

1. Grondvormen van bewegen
2. Coördinatieve vermogens
3. Grond motorische eigenschappen

1. Balanceren en vallen
2. Gaan en lopen
3. Stoeien en vechten
4. Springen en landen
5. Rollen, duikelen en draaien
6. Gooien, vangen, slaan en mikken
7. Trappen, schieten en mikken
8. Klimmen en klauteren
9. Zwaaien en slingeren
10. Bewegen op- en maken van muziek

1. Aanpassingsvermogen
2. Koppelingsvermogen
3. Kinetisch differentiatievermogen
4. Ruimtelijke oriëntatie
5. Complex reactievermogen
6. Ritmisch vermogen
7. Evenwichtsvermogen

1. Behendigheid
2. Stabiliteit en balans
3. Lenigheid
4. Kracht en snelheid
5. Uithoudingsvermogen

Analyse Walking Hockey

Balanceren en vallen
Gaan en lopen
Rollen, duikelen en draaien
Gooien, vangen, slaan en mikken
Stoeien en vechten
Trappen, schieten en mikken
Springen en landen
Klimmen en klauteren
Zwaaien en slingeren
Bewegen op- en maken van muziek

Donorsporten

Multisporten

Oefenvormen Walking Hockey

Multisporten
Stoeien en vechten

Spelvormen Walking Hockey

Donorsporten: gooien, vangen en mikken
Multisporten: trappen en mikken
Communiceren

Walking Hockey Materiaaltas

Loopladders-hoedjes-tennisballen-volleybal-American Football handbal adaptaball- Voetbal adaptaball- ASM-Rev3rse stick- Hockey adaptaball- Nerf vortez-et cetera

OLD STARS Walking Hockey

Wat levert het op ?

Meer **plezier** in bewegen
Fittere en gezondere ouderen
Meer **sociale activatie**
Meer **betrokkenheid** bij de vereniging
Meer laagdrempelig voor **kwetsbare groepen**
Meer **aansluiting** bij aanbod Fit-Hockey
Meer **verleiding** voor ouderen om te bewegen
Kunnen **differentiëren** per individu