

# Enkelrevalidatie

( dezelfde oefeningen kunnen ook ter **blesurepreventie** gebruikt worden!)

Dit is een opbouw van een serie oefeningen die beginnen met eenvoudige stappen door de Speedfoot ladder die verder worden uitgebouwd naar tweebenige sprongvormen overgaand in eenbenige sprongvormen. Uiteindelijke moeten de loopvormen worden aangeboden die overeen komen met de tak van sport.

Vooraf en na afloop van iedere serie volgt er een test en wordt er gekeken naar de volgende criteria:

- Uitvoeringswijze links en rechts
- Stabiliteit
- Coördinatie
- Zonder brace ( er wordt nu een zeer groot beroep gedaan coördinatie en stabiliteit)

## Stap oefeningen

Een opbouw van oefeningen met behulp van de Speedfoot ladder. Zorg voor veiligheid en iedere oefening moet coördinatief juist worden uitgevoerd.

Tijdens het trainen moeten beide benen symmetrisch belast worden.

Voer de oefening ook uit door met het aangedane been te beginnen.

Begin met de volgende reeks oefeningen door eerst een test uit te laten voeren.

## Test vooraf: staan op aangedaan been zonder brace.

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1. 2-Footrun                        | warming-up oef.5  |
| 2. Speedfoot                        | warming-up oef.1  |
| 3. Speedfeet                        | warming-up oef.9  |
| 4. Triplings                        | warming-up oef. 3 |
| 5. Skippings                        | warming-up oef.2  |
| 6. Huppelen                         | warming-up oef.11 |
| 7. Dribbelen                        | zijwaarts oef.1   |
| 8. Aansluitpassen                   | zijwaarts oef.11  |
| 9. Zijwaarts / voorwaarts dribbelen | voorwaarts oef.14 |
| 10. In en uit de ladder stappen     | zijwaarts oef.9   |

## **Twee benige sprongvormen**

Laat de oefeningen uitvoeren zowel concentrisch, met neerkomen in verschillende graden van flexie in de knie, als concentrisch met pre-stretch.

Werk in het begin altijd a-cyclisch en let erop dat er symmetrisch wordt afgezet.

Bij de uitvoering van de oefeningen staat kwaliteit van bewegen voorop!

Uiteindelijk moet men de oefeningen plyometrisch kunnen uitvoeren. Dit kan zowel in frequentie als in hoogte uitgevoerd worden.

### **Test vooraf: Tweebenig concentrisch opspringen op b.v. een step, zowel voorwaarts als zijwaarts.**

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. Huppen                        | voorwaarts oef.1          |
| 2. Twist jumper                  | voorwaarts oef. 7         |
| 3. Huppen voorwaarts / zijwaarts | voorwaarts oef. 3         |
| 4. Ski-jumps                     | voorwaarts oef. 5         |
| 5. Hup spreid                    | voorwaarts oef. 6         |
| 6. Springen links / rechts       | voorwaarts oef. 10        |
| 7. Side mounty jumper            | zijwaarts oef. 13         |
| 8. Spreid sluit                  | voorwaarts pylonen oef. 5 |
| 9. Voor achter zijwaarts         | zijwaarts oef. 12         |
| 10. Huppen                       | zijwaarts pylonen oef. 4  |

## Een benige sprongvormen

Voor zeer veel sporten is goed voetenwerk een vereiste.

Coördinatie, stabiliteit en frequentie zijn de basis om goed te kunnen presteren. Bij teamsporten is het ook van belang om snel van richting te kunnen veranderen. Kortom op de automatische piloot handelingen verrichten zonder bezig te zijn met hoe is nu de stand van mijn knie. Eenbenig kunnen afzetten en landen is daarbij een vereiste!

Oefen daarom zo snel mogelijk de loopvormen die voor de sporter relevant zijn.

## Test vooraf: voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts springen

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1. Huppelen      | warming-up oef.11         |
| 2. Skippings     | warming-up oef. 2         |
| 3. Hakken billen | warming-up oef. 4         |
| 4. Kleine passen | voorwaarts pylonen oef. 1 |
| 5. Hinkelen      | voorwaarts oef. 8         |
| 6. Galop         | voorwaarts pylonen oef. 9 |
| 7. Side jumper   | voorwaarts pylonen oef. 6 |
| 8. Galop         | zijwaarts pylonen oef.1   |
| 9. Trick track   | voorwaarts pylonen oef.12 |
| 10. Trick track  | zijwaarts pylonen oef. 10 |

Voor tekst / uitleg en organisatie van de oefeningen zie boek:

*Sporten & Revalidatie met de Speedfoot ladder*, 2002, R.D. Boekema, ISBN 90-9015668-2.

Het boek wordt bijgeleverd bij aanschaf van de Speedfoot ladder.