

DE KRACHTPATRSERS



We stimuleren beweging en gaan op zoek naar de nieuwe John Massis. **In deze activiteit zullen we trainen als echte krachtpatsers!**

Deze activiteit is volledig zittend en is geïnspireerd op de zitgymnastiek voor ouderen. Begin de activiteit met een korte inleiding; een gesprek om kennis te maken met de krachtpatsers. Daarna ga je verder naar de bewegingsactiviteiten. A.d.h.v. foto's overloop je verschillende thema's waar bewegingsoefeningen bij horen. Er zijn drie delen: opwarming, training en het stretchen.

Doelstellingen	Methode	Duur	Moeilijkheid
Sociale interactie Herinneringen ophalen Stimuleren van bewegen	Reminiscentie en zitgymnastiek	De volledige activiteit duurt 1u tot 1,5u. Haal er elementen uit als je de activiteit wil verkorten.	<i>Cognitief:</i> gemiddeld <i>Fysiek:</i> gemiddeld

MATERIAAL

- Y De 10 afbeeldingen van krachtpatsers.
- Y Een bal voor elke deelnemer
- Y Een gemakkelijk plooibare buis (zoals een zwembadbuis) voor elke deelnemer

VOORBEREIDING

Bekijk even de oefeningen zodat je de bewegingen kan voorbereiden of aanpassen indien nodig.

Leg de bal en buis klaar.

Druk de foto's af of zet ze op een USB-stick zodat je ze kan laten afspelen op het TV-scherm.

TIPS

- † Wissel de gesprekken en de bewegingsoefening af zodat er voldoende rustmomenten zijn voor de bewoners.
- † Dehydratie is een vaak voorkomend probleem bij ouderen. Bij het bewegen kan men zweten, waardoor men vocht verliest. Daarom is het aangeraden om voor en na de activiteit water aan te bieden.
- † Er worden naast de klassieke oefeningen voor armen en benen ook oefeningen voor de nek en het gezicht gegeven. De nek en schouderspieren trainen is goed voor de houding en zal daarmee rugklachten verminderen. De gezichtsspieren trainen is dan weer goed voor de doorbloeding en stevigere aangezichtsstructuur.
- † Bij reminiscentie kunnen er andere onderwerpen naar voor komen. De gesprekken hoeven niet enkel over kermis en krachtpatsers te gaan.
- † Tijdens de activiteit kan je je verkleden als een krachtpatser om de activiteit meer in te kleden. Dit kan ook simpel, bijvoorbeeld een nepsnor van de feestwinkel.
- † Muziek helpt mensen om te bewegen. Hierbij kan het leuk zijn om circusmuziek te gebruiken. Een aanrader is de muziek van Nina Rota.

Instructies activiteit De krachtpatsers

INLEIDING

Foto 1: Inleiding

Dames en heren, mag ik je voorstellen: de krachtpatser! Wie weet er wat een krachtpatser is? Een krachtpatser is iemand die heel gespierd is en dat komt tonen aan het volk.

Op de kermis toerden er ook krachtpatsers. Wie heeft er nog zo'n gezien? Wat deed die persoon? Moest je dan gaan betalen om die te gaan bekijken?

OPWARMING

Foto 2: Sporten en training

FOCUS: Opwarmen van de spieren

Dit is Raymond de la Ruelle. Deze man kan twee mensen opheffen zonder enige moeite. Wie kan er hier ook twee mensen opheffen? Om dit te kunnen, heeft hij enorm veel spieren nodig. Wat zou hij doen om die spieren te kweken? Hij heeft veel training nodig. Wie heeft er vroeger ook gesport? Welke sporten waren dat? Welke spieren had je daarvoor nodig? Hoe trainde je daarvoor? Vandaag gaan we een training doen om spieren te krijgen als echt krachtpatsers. We beginnen met een opwarming.



- ▶ Stap terwijl je op de stoel zit.
- ▶ Laat je knieën hoog komen tijdens het stappen op de stoel.
- ▶ Strek een arm naar voor en terug. Wissel van arm.
- ▶ Strek beide armen naar voor en terug.

TRAINING

Foto 3: Spieren

FOCUS: Beenspieren

Wat zien we op deze foto? Dit is een krachtpatser die een schip met mensen opheft. Welke spieren heeft hij hierbij voornamelijk nodig? Rugspieren, beenspieren,... Voor wat gebruiken we deze spieren? De beenspieren zijn niet enkel nodig om boten op onze rug te dragen, maar ook om te wandelen, evenwicht te bewaren, ... Wie kan er nog voorbeelden geven? Welke spieren gebruik je nog in het dagelijks leven en hoe gebruik je deze? Bijvoorbeeld als je praat, gebruik je de spieren van je aangezicht. Er zijn twee soorten spieren, lange

en korte. De lange spieren gebruik je voor uithouding zoals lopen, zwemmen. De korte spieren zijn bedoelde voor krachtige, korte bewegingen zoals bij het gewichtheffen. Welke spieren waren er belangrijk voor de sporten die jullie vroeger beoefenden? Waren dat voornamelijk lange of korte spieren? Nu zullen ook wij onze beenspieren trainen.



- ▶ Benen doen we open en terug toe.
- ▶ Een voet in de lucht en de knie strekken. Daarna de andere voet.
- ▶ De twee voeten tegelijkertijd in de lucht en de knieën strekken.
- ▶ Rechtstaan en terug gaan zitten.

Foto 4: Op café gaan

FOCUS: Armspieren

Wie ging er tijdens de kermis ook wel eens op café? Of had er iemand vroeger een café? Met wie ging je op café? Wat deed je op café? Wat dronk je? Op café wordt er soms wel eens, na enkele glaasjes, gevochten. Heeft iemand dit al eens van dichtbij meegemaakt? Stel dat je deze krachtpatser tegenkomt op café zou je toch liever niet vechten. Ook al denk je dat je hem zou aankunnen na enkele pintjes. Hij kan zijn tegenstander zo verslaan. En dat doet hij zo. (We maken telkens een vuist en strekken de arm naar voor en dit in verschillende richtingen, aangezien de tegenstander van overal kan komen.)



- ▶ Maak een vuist en strek je hand naar voor (net alsof je iemand zou slaan)
- ▶ Doe dezelfde oefening schuin naar voor
- ▶ Doe hetzelfde dan opzij. Eerst links, dan rechts.
- ▶ Strek je arm naar boven. Eerst een voor een, dan samen.

Foto 5: Dieren op de kermis

FOCUS: Armspieren

Vorige eeuw bestond er een attractie 'de lutte met den beer'. Wie kan er raden wat deze attractie inhoudt? Dit betekende eigenlijk vechten met de beer. Nu zouden zo'n attracties niet meer kunnen op de kermis. Vroeger waren er wel meer attracties met dieren op de kermis. Wie kent er nog voorbeelden? Ik denk maar aan pony's waar kindjes op konden rijden. Maar stel dat je ooit met een beer in aanvaring komt, wat zou je doen? We zullen enkele verdedigingstechnieken tonen.



- ▶ Met de rechterhand tik je de linkerschouder.
- ▶ Dezelfde oefening maar dan met de linkerhand de rechterschouder.
- ▶ Met beide handen de andere schouder tikken.

Foto 6: Heffen

FOCUS: Armspieren

Op deze foto kan je het materiaal zien dat de krachtpatsers gebruikten. Hier zien we de halters en de gewichten. Wie heeft er vroeger nog gewichtheffen gedaan? Niet enkele gewichtheffers heffen zware gewichten. Ook in het dagelijks leven hebben jullie waarschijnlijk zware gewichten gedragen. Heeft er iemand dat moeten doen voor zijn werk? Of in het huishouden? Denk maar aan emmers water om te kuisen of kinderen dragen.

Geef iedereen een bal. Deze bal stelt een gewicht voor in onze training.



- ▶ Iedereen mag eens voelen aan de bal. Voelt deze zwaar? Zou zo'n gewichten zwaar aanvoelen?
- ▶ Neem de bal met twee handen vast en strek en plooi de armen.
- ▶ Geef de bal door van de ene hand naar de andere.
- ▶ Neem de bal vast met beide handen en strekken de armen uit boven het hoofd.
- ▶ Ga met de bal naar omhoog en omlaag met gestrekte armen.
- ▶ Knel de bal tussen de benen en sla met de handen erop als een drum.
- ▶ Gooi en vang de bal.

Foto 7: John Massis

FOCUS: Nekspieren

Van alle krachtpatsers is er toch een heel gekende in Vlaanderen. Wie weet er nog hoe hij noemt? Hier zie je een foto van hem. (John Massis) John Massis was zijn artiestennaam. Wat was zijn echte naam? (Wilfried Morbée) Hoe noemden ze John Massis nog? (Ijzerkoning) Zo heeft John Massis enkele wereldrecords op zijn naam staan. Hij heeft verschillende voertuigen tegengehouden en voortgetrokken met zijn tanden. Toch is het op een bepaald moment ook eens misgelopen. Hij hield een luchtballon tegen maar door een sterke wind vlogen zijn tanden eruit.

Op deze foto houdt hij twee motors tegen met zijn tanden. Hiervoor heeft hij niet enkele sterke tanden nodig maar ook zijn spieren moeten in topvorm zijn. Welke spieren heeft hij allemaal nodig? We gaan eens beginnen met de nekspieren te trainen.



- ▶ Haal de schouders op.
- ▶ Laat het hoofd hangen langs een kant en dan langs de andere kant.
- ▶ Draai de schouders.
- ▶ Laat het hoofd ronddraaien.

Foto 8: Tandacrobatie

FOCUS: Gezichtsspieren

Hier zie je nog eens John Massis waarbij hij ijzer bewerkt met zijn tanden. Hoe noemt een krachtpatser die oefeningen doet met zijn tanden? Dat is een tandacrobaat. John Massis was niet de enigste tandacrobaat. In het circus kan je soms acrobaten zien die met hun tanden zich vasthouden aan een touw en zo door de zaal vliegen als het ware. Dit kan je nog zien in cirque du soleil. Cirque du soleil is een grote circusorganisatie die rondtrekt over heel de wereld. Tijdens deze oefeningen heb je ook je spieren van je gezicht nodig. We gaan deze eens trainen.



- ▶ Eerst denkt de krachtpatser na over wat hij gaat doen. We gaan doen alsof we hard nadenken. Dan heeft hij een idee. Doen alsof je verschiet. (Spieren in de wangen en rond de ogen)
- ▶ Hij voert het uit. Plaats je bovenlip over je boventanden, glimlach en span je nekspieren. Ga zo enkele keren omhoog en omlaag met je hoofd.
- ▶ Mensen klappen: hij is blij en we lachen samen. Hij ziet er een mooi meisje zitten en hij werpt eens een kusje (kusjesmond). En dan weer lachen. (spieren rond de mondhoeken)

Foto 9: Buigen van metaal

FOCUS: Armspieren

Niet enkel met zijn tanden trad hij op. Op deze foto zie je hoe hij met zijn armen ijzer verbuigt. Hij was er gekend voor om staal en ijzer om te buigen. Op zijn graf staat er een stuk ijzer dat hij zelf heeft omgebogen.

Iedereen krijgt een buis. Voor de laatste act gaan we ook leren ijzer ombuigen.



- ▶ Hef de buis op met beide handen.
- ▶ Plooi de buis met beide armen naar beneden.
- ▶ Wring de buis uit net als schotelvod.
- ▶ Plooi de buis met beide armen naar boven.

STRETCHEN

Foto 10: Fotoshoots

FOCUS: Stretchen

Na al het trainen zit de dag er bijna op voor zo'n krachtpatser. Naast optreden, maakt een krachtpatser ook reclame zodat mensen zouden komen. Hiervoor worden veel foto's gemaakt. Dat hoorde er ook bij indien je beroemd was. Nu nog worden er foto's gemaakt van bekende mensen. Waar kan je deze zien? Tijdschriften, op het internet, affiches,... Wie heeft er al eens zo'n affiche gezien van een krachtpatser? Is er iemand die ook al eens een fotoshoot heeft laten doen? Voor welke reden gingen jullie naar de fotograaf? We gaan net als de krachtpatser eens de poses oefeningen voor op de foto's.



- ▶ Ze maken een foto van de zijkant. Draai het hoofd naar links, dan naar rechts. (stretchen nekspieren)
- ▶ Toon nog eens de spieren op de foto. Armen zijwaarts strekken. (armspieren stretchen)
- ▶ Als ze een foto nemen als je een beker of andere prijs hebt gewonnen. Armen omhoog strekken. (armspieren stretchen)