

## UITNODIGING / projectdeelname



Beste clublesgevers,

De voorbije jaren heeft de V.J.J.F. vzw meerdere projecten tot stand laten komen. Tot nu toe waren de meeste van deze projecten georganiseerd voor jongeren (t.e.m. 18 jaar). Hoog tijd dus om ook een project i.v.m. de volwassenwerking van de federatie te ontwikkelen.

Hierbij zouden wij graag op uw waardevolle medewerking rekenen en wij nodigen iedere geïnteresseerde lesgever uit tot het bijwonen van een informatieavond rond het projectvoorstel:

### *'Ju-jitsu als middel en prikkel voor beter bewegen op latere leeftijd'*

#### Praktisch

datum: vrijdag 10 maart 2017 om 19 u.

plaats: **VJJF-Secretariaat**  
**Drakenhoflaan 160, 2100 Deurne**

meer info en bevestiging van interesse:  
tel: **03/281.16.22** of e-mail: [orsi@vjjf.be](mailto:orsi@vjjf.be)

[Omwille van het praktijkgedeelte van de informatieavond, gelieve in sportieve kledij te komen.](#)

#### Programma informatieavond

- **Welkom**
- **Projectvoorstel met beelden** - door [Britt Van Mechelen](#) wetenschappelijk medewerker aan KU Leuven
- **Praktijkgedeelte** – krachtoefeningen (sporttechnisch en didactiek)
- **Moment voor gedachtenwisseling** - Mogelijkheid voor vragen en suggesties / discussie

#### Projectdoelstelling

Met steun van de Vlaamse overheid werden er op de KU Leuven krachtttrainingsprogramma's ontwikkeld voor de brede doelgroep van 45-plussers. In samenwerking met een aantal sportfederaties werden er door de medewerkers van de KU Leuven een krachtttrainingsprogramma voor volwassenen opgesteld met speciale aandacht voor het lichaam, rekening houdend met de individuele verschillen en noden. Dit programma zal aan de sportfederaties en hun sportclubs overhandigd worden zodat ze hier dan zelf mee aan de slag kunnen.

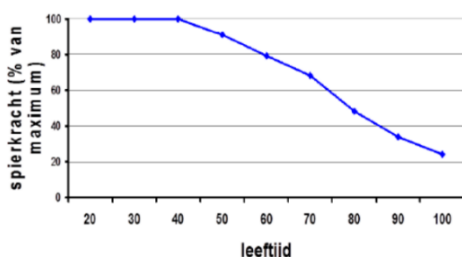
Momenteel zijn wij bezig met het aanpassen en op punt stellen van het krachtttrainingsprogramma. Hierbij rekenen wij graag op de input van onze lesgevers als veldexperten en [wij zoeken geïnteresseerde clubs waar wij het krachtttrainingsprogramma in een dojo kunnen testen.](#)

#### Wat kan u verwachten?

- Krachtttrainingsprogramma in 3 verschillende niveaus
- Spelvormen en evenwichtsoefeningen
- Zowel een club/dojo training als thuisoefeningen
- Geen materiaal nodig



speerkracht i.f.v. leeftijd



#### Wist u dat?

- Naarmate u ouder wordt, verliest u spiermassa en daar gaat een vermindering van spierkracht mee gepaard (ook 'sarcopenie' genoemd).
- De daling in spierkracht begint al vanaf de leeftijd van 30 jaar. Er is een jaarlijkse afname van 1-1,5% van 50 jaar en vanaf 65 jaar gaat dit nog sneller (tot 3% verlies per jaar).