

Vi har provat på Fallteknik!



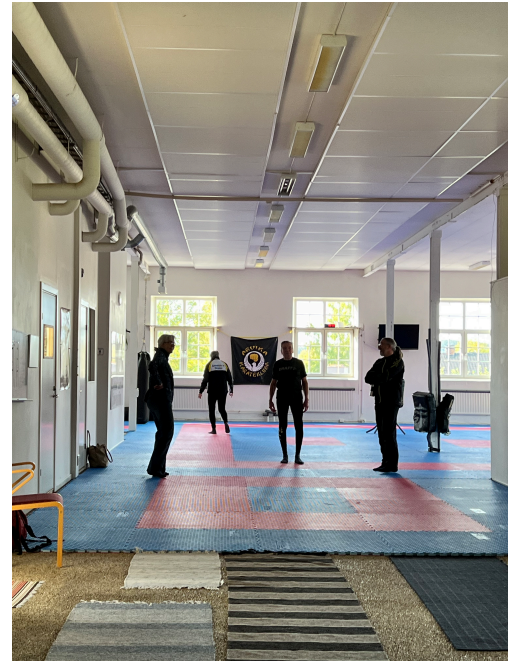
Här inne på gården bakom Fordonsmuséet, och upp för trappan, där finner man Arvika Karateklubbs lokaler, och det var där som vi idag hade samlats, en liten grupp på 8-9 personer, som ville få veta mer om hur man kan träna sin balans, och lära sig falla på ett mer säkert sätt.

Vår instruktör heter Martin Thambert, och han berättar att han hållit på med olika kampsporter sedan han var 14 år. I dessa sporter är det förstås väldigt viktigt att behärska att falla på rätt sätt,

för att minimera skador.

Det gäller förstås också alla andra, inte minst oss som med åldern blivit alltmer stela, och också rädda för att falla!

Martin berättar att det är cirka 11.000 fallolyckor om året i Sverige, varav 1.000 med dödlig utgång. Och därtill många långvariga och smärtsamma skador...



Den här gången är en prova-på-gång, och Martin börjar från första början med grunderna. Martin visar rörelserna, och var och en gör sedan vad den kan och förmår! Jag var själv lite fundersam över hur det skulle gå med mina onda artrosknän, men det hade jag inte behövt!

Alltihop handlar mycket om kroppskännedom! Hjärnan ska känna av var kroppens delar befinner sig, och bygga upp mentala kartor.

Vi ska **träna balans**, som påverkas mycket av syn, hörsel och känsel. Vi ska **bygga upp styrka** i centrala muskler i bål och lemmar, vi ska **nöta in och automatisera teknik**, för kroppen ska veta hur den ska reagera i ett akut läge. Ett fall går fort! Därför behövs också **snabba muskler/reflexer** tränas upp!

Vi sprider ut oss i salen, och kör igång med övningarna.

“Enkla” övningar, som sedan under kursens gång ska bygga ut och göras alltmer intrikata... Vi svänger med armar och bål, vi balanserar på en linje med ett stort antal variationer, vi tränar olika korsande rörelser...

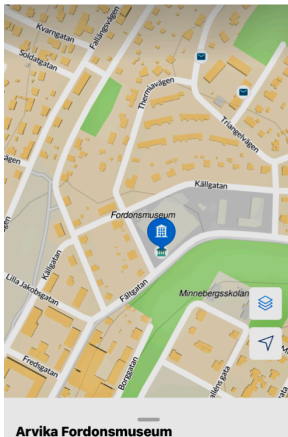
Vi återvänder till bebis- och krypstadiet, och rullar runt på golvet på olika sätt, allt för att öva upp förmågan att känna var kroppens delar faktiskt finns... det kändes rätt och bra!



Vi fick också pröva på att öva enkelt bakåtfall från sittande position, och Martin visade oss lite av andra typer av fall, som kommer senare.

Den där timmen gick väldigt fort! Sedan följde lite prat om möjliga dagar och tider för fortsättningen, och vi som var där och ville fortsätta, vi skrev upp oss på en lista.

Kursstart: Tisdagen den 17 oktober. Kursen är totalt 10 tillfällen, två gånger per vecka. Tider fortsättningsvis: tisdagar kl. 11.00–11.45 och torsdagar kl. 14.00– 14.45 (justeringar kan komma att förekomma). Lokalen blir där vi varit idag, i Arvika Karateklubbs lokaler, bakom Fordonsmuséet. Kostnaden för kursen blir runt 850 kr.



Hade du inte tillfälle att komma med vid dagens prova-på-tillfälle, så kan du ändå mycket väl komma med nästa gång, när kursen drar igång, på riktigt! Välkommen!

*vid dator och kamera,
Annelise Paulsen
SPF Seniorerna Jössebygden*