

Body-Mind Fit met Aikido

Valpreventie, Valtraining en Weerbaarheid



Voor 55-plussers

Handleiding voor
Aikidoleraren

2021



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam **Aikido Bond Nederland (AbN)**
Adres secretariaat **Lynckerstraat 25, 2562 NX Den Haag**
E-mail **info@aikidonederland.nl**
Telefoon **06-28783823**
Website **www.aikidonederland.nl**
Website interventie **www.bodymindfit.nl (wordt nog herzien)**

Contactpersoon

Naam **Piet Lagerwaard**
Postadres **Secretariaat AbN, Lynckerstraat 25, 2562 NX Den Haag**
E-mail **senioren@aikidonederland.nl**
Telefoon **0317-617490**

Referentie in verband met publicatie

Auteur **Aikido Bond Nederland (AbN)**
Redactie **Wilko Vriesman, Jeanette Tanis, Piet Lagerwaard, Cathrien de Pater**
Titel interventie **Body-Mind Fit met Aikido (BMF)**
Plaats van uitgave **Amsterdam**
Databank **Kenniscentrum Sport & Bewegen**
Website databank **<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl>**
1^e uitgave **juni 2014**
2^e herziene versie **mei 2019**
3^e herziene versie **juli 2021**

Voorwoord

Van harte beveel ik deze praktische handleiding *Body-Mind Fit (BMF) voor Aikidoleraren* aan. Het betreft een beproefde lesmethode en een gedetailleerd stappenplan voor niet-actieve 55-plussers, die te maken hebben met een groeiende beleving van lichamelijk en sociale kwetsbaarheid. Het BMF-programma biedt deze groep van 55-plussers een op maat gesneden bewegingsvorm vanuit Aikido. Doel is om hun weerbaarheid te vergroten zodat ze nu en later in hun leven minder kwetsbaar zijn of zich kwetsbaar voelen. BMF biedt ouderen een unieke trainingsmethode en levensfilosofie om lang, zelfstandig en actief in het leven te staan.

Wat deze interventie uniek maakt, is de basis in de Japanse krijgskunst Aikido, een niet-competitieve verdedigingskunst waarin samenwerken met trainingpartners en zonder agressie leren omgaan met weerstand centraal staan. Hoewel de interventie in de kern fysieke training behelst, activeert het programma veel sociale en emotionele competenties. Body-Mind Fit is daarmee veel meer dan zomaar een weerbaarheidstraining – het is een unieke pedagogiek die via lichamelijke oefening de emotionele en sociale vaardigheden van de cursist en daarmee de ervaren kwaliteit van leven in zelfstandigheid vergroot.

Aanleiding voor de ontwikkeling van deze interventie was het toetreden van de Aikido Bond Nederland (destijds genaamd Aikido Nederland - AN) tot het Nederlands Olympisch Comité-Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF) in 2009. Daarbij formuleerde AN als missie dat zij de principes van Aikido toegankelijk wilde maken voor alle geledingen van de samenleving van jong tot oud. Voor de jeugd is hiervoor de interventie *Weerbaar Zonder Pesten* ontwikkeld, voor de ouderen de interventie *Body-Mind Fit*. Over laatstgenoemde interventie gaat deze handleiding.

De docenten die Body-Mind Fit geven zijn stuk voor stuk ervaren trainers, rijks erkende aikidoleraren die een specialisatie hebben gevolgd in het verantwoord aanbieden van de vaardigheden van deze interventie. De Aikido Bond Nederland ziet toe op en staat in voor de kwaliteit van haar docentencorps. Daarmee geniet de interventie 'Body-Mind Fit' het kwaliteitskeurmerk van de Aikido Bond Nederland.

De interventie is in 2014 via het toenmalige NISB (nu Kenniscentrum Sport en Bewegen) door onafhankelijke praktijkbeoordelaars erkend op het niveau 'Goed Beschreven'. In die tijd bestond de regeling Sportimpuls. Aanvragers konden via deze regeling subsidie aanvragen voor de inzet van de interventies die vermeld stonden op de Menukaart Sportimpuls. De interventie is - na een pilotfase - voor het eerst in 2016-18 uitgevoerd met subsidie van de Ohra onder de titel 'Aikido 65+'. Van 2018 t/m 2020 werd de interventie uitgevoerd in Arnhem met subsidie vanuit de regeling Sportimpuls die onderdeel was van het VWS-programma Sport en Bewegen in de Buurt. De regeling Sportimpuls bestond tussen 2012 en 2018. De regeling is inmiddels afgerond.

De interventie is herzien in 2018-19, en nu dus opnieuw in 2021.

De BMF-interventie is in de eerste plaats tot stand gekomen door de grote inzet van de toenmalige AbN-secretaris Wilko Vriesman. Daarnaast is veel werk verzet door de toenmalige interventiecoördinator, Jeanette Tanis. Ook anderen hebben bijgedragen aan de opbouw, de uitvoering en de herziening van de interventie. Aan al deze personen is veel dank verschuldigd.

Ik wens alle deelnemers aan 'Body-Mind Fit' alle succes en bovenal veel plezier – met vertrouwen werkend aan een gezond, zelfstandig en evenwichtig leven!

Jeroen Meijerink

Voorzitter Aikido Bond Nederland

Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding.....	5
1. Probleemstelling, doelen en aanpak van de BMF-interventie	6
1.1. Welk probleem wil de BMF-interventie aanpakken?.....	6
1.1.1. Meervoudig kwetsbaar	6
1.1.2. Kwetsbaarheid in cijfers.....	6
1.1.3. Gevolgen van kwetsbaarheid	6
1.2 Doelgroep	7
1.3 Doelen van de interventie	7
1.3.1. Hoofddoel	7
1.3.2. Subdoelen	7
1.4 Uitvoeringsstrategie	8
1.4.1. Aanpak in vogelvlucht.....	8
1.4.2. Planning	8
1.4.3. Uitvoerders	8
1.4.4. Randvoorwaarden voor toepassing.....	9
1.4.5. De begroting.....	9
2. De uitvoering	11
2.1. De uitvoering in concrete stappen	11
Stap 1: opbouw netwerk en aanvraag subsidie (3-12 maanden)	11
Stap 2: Werving doelgroep en Communicatie (1-3 maanden).	11
Stap 3: uitvoeren van het programma (10 weken per cursus)	12
Stap 4. Evaluatie en rapportage (ca. 4 maanden).....	13
3. Achtergrondinformatie over de interventie.....	15
3.1. Onderbouwing van de interventie	15
3.2 De visie achter de interventie	15
3.3 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?	16
4. Praktijkervaringen	17
4.2 Een uitvoerder over de interventie.....	17
4.3 Uitspraken van deelnemers.....	17
Literatuurlijst	18
Bijlage. De uitvoering van de cursuslessen in detail	19
Tabellen en boxen	
Tabel 1. Elementen van een begroting.....	11
Box 1. Programma van de BMF-cursus.....	14

Inleiding

Body-Mind Fit (BMF) met Aikido is een bewegingsaanbod voor 55-plussers met als doel om vanuit Aikido de weerbaarheid van ouderen te vergroten ter voorkoming van (ervaren) kwetsbaarheid. Cursisten werken in een afgebakende cyclus aan hun fysieke conditie en sociale vaardigheden, zoals het verbeteren van hun fysieke houding en hun *mindset*, het bewust leren gebruiken van hun ademhaling, basale zelfverdedigingstechnieken en in vertrouwen met anderen omgaan. Doel is dat de deelnemers na afloop van de cyclus verder sporten in een BMF-gerelateerde discipline, zoals Aikido, Tai-Chi of Yoga.

Niet alleen hebben we te maken met een toenemende aantal ouderen en een groeiende behoefte aan zorg, maar ook met een toenemende verwachting dat ouderen lang zelfstandig en actief in het leven blijven staan. Bewegingsdisciplines gericht op BMF zijn hiervoor bij uitstek geschikt, daar zij historisch gezien ontwikkeld zijn voor en door de ouder wordende mens. Een simpele handeling zoals uit de stoel opstaan is voor de jeugd een peulenschil, maar kan voor een oudere een kwelling zijn. BMF reikt zo iemand instrumenten aan om zo'n handeling met een ogenschijnlijk jeugdig gemak uit te voeren.

Aikido is in essentie een bewegingsdiscipline die zich richt op Body-Mind Fit als fundament voor weerbaarheid ter voorkoming van (ervaren) kwetsbaarheid. Doel van deze interventie is om een generatie te bereiken die niet is opgegroeid met dergelijke bewegingsdisciplines.

Dit handboek is geschreven om Aikidoleraren te ondersteunen in de voorbereiding en uitvoering van de interventie, in eigen beheer of als subsidietraject. Het dient daarbij ook als kapstok voor een uniforme aanpak van de interventie.

Leeswijzer

- In het eerste hoofdstuk gaan we in op het 'waarom' van de interventie: het probleem, de doelstellingen, hoe deze te bereiken en waar je daarbij op moet letten (strategie en aanpak). Deze zijn ontleend aan de interventietekst zelf.
- Het tweede hoofdstuk behandelt de uitvoering in concrete stappen. Hierin worden details per cursusdag uitgewerkt. Natuurlijk kan je van het schema afwijken als je hiervoor goede redenen hebt. Het is wel zaak om die redenen goed te documenteren, zodat je ze kunt bespreken bij een evaluatie, en kan opnemen in de ervaringen die je doorgeeft aan anderen.
- Het derde hoofdstuk gaat dieper in op de onderbouwing van de interventie, met achtergronden en verantwoording waarom de aanpak werkt.
- In het vierde hoofdstuk worden enkele praktijkervaringen besproken, en wordt toegelicht hoe de nieuwe inzichten hebben bijgedragen aan de herziening van deze handleiding.

We hopen dat deze handleiding bijdraagt aan een succesvolle uitvoering van de interventie. Voor vragen en opmerkingen kan de lezer altijd bij de contactpersonen terecht.

1. Probleemstelling, doelen en aanpak van de BMF-interventie

1.1. Welk probleem wil de BMF-interventie aanpakken?

Een steeds grotere groep ouderen vraagt steeds meer zorg. Volgens het Centraal Planbureau voor de Statistiek (2021) neemt het aandeel 65-plussers in de maatschappij fors toe, en wel zo sterk dat in 2050 25% van de bevolking tot deze groep behoort. Dat zijn 4 tot 5 miljoen mensen (tegen 3 miljoen in 2021). Vanaf ongeveer het 75^e jaar stijgt de kwetsbaarheid voor (ernstige) gezondheidsproblemen, door een opeenstapeling van lichamelijke, psychische en sociale tekorten. Dit kan leiden tot (grote) beperkingen in het dagelijks functioneren.

Mensen zijn kwetsbaar als ze niet weerbaar genoeg zijn. “Weerbaar zijn” zegt iets over de mate waarin je weerstand kunt bieden aan negatieve invloeden van buitenaf. Om weerbaar te zijn, en daarmee kwetsbaarheid te verminderen, heb je bepaalde vaardigheden nodig.

Deze vaardigheden worden onder andere aangeleerd door BMF-gerelateerde bewegingsdisciplines zoals Aikido. Hoewel ouderen die dergelijke disciplines beoefenen aan den lijve de positieve effecten daarvan ondervinden, zijn er maar relatief weinig ouderen lid van Aikido-organisaties (dojo's).

1.1.1. Meervoudig kwetsbaar

Het SCP stelde al in 2011 dat 65-plussers meervoudig kwetsbaar zijn. Doorgaans wordt alleen gewezen op het fysieke aspect van de gezondheidsproblemen. Maar ook psychische en sociale klachten zijn belangrijk. Alle factoren samen kunnen worden vertaald in de volgende indicatoren voor kwetsbaarheid:

- *Fysieke* indicatoren, zoals lichamelijk actief zijn, voeding, mobiliteit, evenwicht, zintuiglijke functies (horen, zien), kracht en uithoudingsvermogen;
- *Cognitieve* indicatoren, zoals denken, herinneren, waarnemen, interpreteren en problemen oplossen;
- *Emotionele* indicatoren, zoals stemming en *coping* (hoe ga je om met gebeurtenissen in je leven);
- *Sociale* indicatoren, zoals sociale steun en sociale relaties.

1.1.2. Kwetsbaarheid in cijfers

- 27 procent van de 65-plussers in Nederland is kwetsbaar, dat zijn bijna 700.000 personen.
- Een kwart van de zelfstandig wonende 65-plussers in Nederland is kwetsbaar.
- In verzorgingstehuizen is driekwart van de 65-plussers kwetsbaar.
- In verpleeghuizen is bijna elke bewoner kwetsbaar.
- Ouderen, vrouwen, weduwen/weduwnaars en mensen met een lage opleiding zijn vaker blijvend kwetsbaar dan anderen.
- Van de kwetsbare ouderen is circa 70 procent fysiek kwetsbaar, en circa 60 procent psychisch (cognitief/emotioneel) of sociaal kwetsbaar.

1.1.3. Gevolgen van kwetsbaarheid

De kans op vroegtijdig overlijden is voor blijvend kwetsbaren bijna drie keer groter dan voor ouderen die niet niet-kwetsbaar blijven. Daarnaast heeft kwetsbaarheid ook gevolgen voor het sociale verkeer. Men raakt eerder in een sociaal isolement en zal eerder en meer aanspraak maken op zorg. De uitgaven voor zorg zijn sinds 1972 onafgebroken gestegen tot 97,5 miljard euro in 2017, ofwel van 8 procent naar 13 procent van het BNP¹. Die stijging wordt voor een aanzienlijk deel veroorzaakt door de vergrijzing. De voorspelling is dat het aandeel van de uitgaven aan zorg voor 65-plussers stijgt van 44% in 2015 naar 59% in 2040².

¹ Het percentage BNP is minder hard gestegen doordat de economie sneller groeide. In 2017 is het zelfs enigszins gedaald t.o.v. 2016 (van 13,6 naar 13,3%). Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/22/zorguitgaven-stijgen-in-2017-met-2-1-procent> d.d. 19 mei 2019.

² Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) 2018, Trendskenario Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018, <https://www.vtv2018.nl/zorguitgaven> d.d. 19 mei 2019.

1.2 Doelgroep

De primaire doelgroep van de interventie zijn de 55-plussers die te maken hebben met een groeiende beleving van kwetsbaarheid en behoefte voelen aan een voor hen geschikte bewegingsvorm. Het gaat hier om nog zelfstandig wonenden en ouderen in verzorgingshuizen en verpleeghuizen. Zij die zich voorbereiden op de komende ongemakken en kwetsbaarheden die gepaard gaan met het ouder worden. Dit kunnen ouderen zijn die al daadwerkelijk te maken hebben met vormen van kwetsbaarheid, of 55-plussers die deze zien aankomen en zich al actief willen voorbereiden. Het accent ligt op de eerste groep, maar in principe kan iedereen aan de interventie meedoen die in enige mate beschikking heeft over fysieke beweegcapaciteit, inzicht in eigen handelen, en een psychische conditie die geen gevaar voor de groep vormt. In de praktijk vindt de selectie plaats in de kennismakingslessen voorafgaand aan een BMF-cursus

1.3 Doelen van de interventie

1.3.1. Hoofddoel

Ouderen (55plussers) verlagen hun kwetsbaarheid nu en op latere leeftijd doordat zij na afloop van het BMF-programma fysieke, mentale en sociale beperkingen in het dagelijks leven weten te voorkomen of te verminderen, en zij zich hierin structureel blijven trainen.

1.3.2. Subdoelen

Om de kwetsbaarheid te verbeteren richt BMF zich op vier subdoelen. Subdoelen 1 en 2 zijn direct gekoppeld aan de bovenbeschreven probleemstelling; subdoelen 3 en 4 zijn inherent gekoppeld aan het beoefenen van een project gericht op BMF met Aikido.

Subdoel 1: Ouderen hebben na afloop van de BMF-cursus verbeterde weerbaarheid.

Weerbaarheid wordt hier omschreven als het vermogen op te komen dan wel te zorgen voor zichzelf, met respect voor zichzelf en anderen, in situaties die door het individu in kwestie als beangstigend dan wel bedreigend wordt ervaren. De weerbaarheid onder de doelgroep is vergroot wanneer ouderen hun positieve zelf-waargenomen competenties hebben verbeterd. Deze competenties staan verwoord in subdoelen 2-5.

Subdoel 2: De fysieke fitheid is verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

Ouderen hebben na deelname aan een BMF-cursus betere fysieke fitheid (balans en ontspanningsvermogen, uithoudingsvermogen, coördinatie, mobiliteit en kracht).

Subdoel 3: De mentale fitheid is verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

- a. Ouderen verhogen hun alertheid en probleemoplossend vermogen (cognitieve vlak)
- b. Ouderen verminderen hun angstbeleving (mentale en emotionele vlak)
- c. Ouderen komen meer in het reine en in balans met het ouder worden (emotionele vlak).

Subdoel 4: Sociale relaties zijn verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

- d. Ouderen doorbreken hun sociaal isolement en verbeteren hun contactvaardigheden
- e. Ouderen krijgen meer sociale relaties d.m.v. verbeterde communicatiemogelijkheden en verbeteren hun actieve coping-strategie.

Subdoel 5: Cursisten beleven na afloop verhoogde vitaliteit, innerlijke kracht en gevoel van 'eenheid'.

Vitaliteit en innerlijke kracht wordt in Aikido-termen benoemd en ontwikkeld als 'Ki', de vitale energie of 'levensenergie' die in alle levensvormen aanwezig is. 'Eenheid' wordt omschreven als een beleefde staat van zijn, gekoppeld aan tevreden-zijn met zichzelf, zichzelf in balans voelen en een ogenschijnlijk gemak in het handelen. Dit wordt in het Aikido uitgedrukt als 'Ai-ki'. 'Ai' is te vertalen als 'eenheid', 'Ki' als de bovenbeschreven levensenergie, en samen betekent dit 'zich één voelen en verbonden voelen', 'eenheid in verbintenis'. Dit is als leerweg te beoefenen: 'Do' betekent 'weg'. Een geoefende aikidoka of aikidoleraar kan de ontwikkeling op deze punten waarnemen.

Subdoel 6: Na afloop van een BMF-programma zet minstens 25% van de deelnemers de training structureel voort in Aikido of een andere BMF-gerelateerde beweging (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, etc.)

Gebleken is dat er naast afzonderlijke BMF-cursussen behoefte bestaat het geleerde te bestendigen. Daarom bevat de interventie een stap die de overgang naar structureel beweegaanbod faciliteert. Concreet is het streven van de interventie in zijn totaliteit dat minstens een kwart van de deelnemers na de interventie actief een BMF-gerelateerde bewegingsdiscipline praktiseert in groepsverband. Instroom in een Aikidovereniging is daarom mede gewenst.

1.4 Uitvoeringsstrategie

De toepassing van de interventie vindt vrijwel altijd plaats in de vorm van een BMF-project (met subsidie of in eigen beheer). Bij de voorbereiding daarvan komen de volgende vragen aan de orde: Waaruit bestaat het aanbod van BMF en welke begeleidende activiteiten zijn er nodig (aanpak)? Wat is de planning (stappen en fasering)? Wat zijn de benodigde inputs (menskracht en middelen)? Hoe meten we de voortgang en de resultaten (monitoring en evaluatie)? En met welke omstandigheden buiten onze controle moeten we rekening houden (randvoorwaarden)? Deze vragen worden hieronder behandeld.

1.4.1. Aanpak in vogelvlucht

Het BMF-aanbod bestaat uit cursussen. Eén cursus bestaat uit een kennismakingsles en negen wekelijkse cursuslessen van 1,5 uur. De inhoud bestaat uit een fysiek deel en een sociaal deel. De inhoud wordt in detail besproken in Hoofdstuk 2. Daarnaast is netwerken, communicatie en werving nodig. Ook hiervoor staan aanwijzingen in Hoofdstuk 2. De derde component is de monitoring en evaluatie, tijdens en na het project. Dit hangt nauw samen met het projectmanagement (beheer financiën en organisatie).

1.4.2. Planning

Een goede planning belangrijk, van zowel de cursussen als de communicatie daaromheen. Vaak kent een project een aantal fasen: de voorbereidingsfase (schrijven projectaanvraag met bijbehorend (buurt)onderzoek en netwerken); initiatiefase (opstart en communicatie van het project); uitvoeringsfase (cursussen en communicatie); afrondingsfase; en naderhand evaluatie en rapportage. Het aantal cursussen hangt af van de looptijd van het project, maar ook van de spreiding over het jaar. Zit er een zomervakantie in? Kan je een cursusblok (van 10 weken, dus 2,5 maand) tussen de diverse vakanties in plannen? Zijn er voldoende leraren beschikbaar in de cursusblokken? Past het schema bij de vraag van de deelnemers en samenwerkingspartners?

1.4.3. Uitvoerders

Uitvoerende organisatie

De interventie wordt uitgevoerd door een Aikido-organisatie (bijvoorbeeld een dojo of een aantal dojo's verenigd in een bond) die deel uitmaakt van de AbN. De Aikido-organisatie kan de interventie uitvoeren in de eigen dojo, of in een of meer buurten in de plaats van vestiging. Voorwaarde is dat de organisatie voldoende capaciteit en mogelijkheden heeft om de cursussen uit te voeren, en ook om deelnemers na de cursussen te laten doorstromen naar een permanent voor hen geschikt beweegaanbod. Ook is het van belang dat men weet een project op te bouwen in samenwerking met de interventiecoördinator.

Docenten

De organisatie heeft ofwel gekwalificeerde docenten in eigen huis, of heeft voor de uitvoering andere docenten ingeschakeld uit het voor BMF gekwalificeerde docentenbestand van de AbN.

Docenten zijn gekwalificeerd als ze voldoen aan de volgende eisen:

- Ze zijn minimaal in het bezit van het diploma Aikidoleraar op competentieniveau 3
- Ze hebben minimaal de 3e dangraad.
- Ze zijn qua leeftijd (rond 50 jaar of ouder) en uitstraling een goed rolmodel voor de kwaliteit van Body-Mind Fit.
- Ze staan in open verbinding met de interventiecoördinator van de AbN en zijn bereid tot intervisie.
- Ze hebben een bijscholingsmodule BMF gevolgd, hetzij in een eigenstandige sessie, hetzij als onderdeel van de lerarenopleidingen niveau 3 en 4 Kwalificatiestructuur Sport (KSS) van de Aikido Bond Nederland.

Samenwerkingspartners

De uitvoerende Aikido-organisatie werkt nauw samen met andere BMF-gerelateerde bewegingsdisciplines zoals Yoga, Tai-chi en Qi Gong. De AbN is lid van het Platform Body-Mind Fit³ waarin ook de Vereniging Raya Yoga Nederland en de stichting Taichi Nederland zitting hebben. Indien nodig faciliteert de AbN de toegang tot geïnteresseerde en gekwalificeerde docenten van deze disciplines vanuit dit platform.

Interventie-eigenaar AbN

Elke interventie wordt bij de aanvraag en uitvoering ondersteund door de interventie-coördinator van de AbN. De ondersteuning kan worden aangewend bij: 1) het aanvragen van subsidies; 2) toelichting van het BMF-concept; 3) het opbouwen van het benodigde lokaal netwerk van organisaties en instanties die zich richten op het helpen en ondersteunen van ouderen; 4) monitoring en evaluatie van het project.

De AbN regelt ook de sportverzekering voor deelnemers aan de interventie en een aansprakelijkheidsverzekering bedrijf/beroep⁴ voor gekwalificeerde cursusdocenten. Hiervoor moeten deelnemers wel geregistreerd zijn. Bij voorkeur worden de deelnemers lid van de Aikido-organisatie voor (tenminste) de duur van de cursus, en worden hun KISS-gegevens⁵ (naam, postcode, geboortedatum, geslacht, ingangsdatum) ingeschreven in de AbN-ledenadministratie Ailedis. De registratie moet de AVG-richtlijnen volgen. Mocht dojo-lidmaatschap niet mogelijk zijn, dat kunnen deelnemers voor het jaar van deelname individueel lid worden van de sectie Overige Stijlen van de AbN.

1.4.4. Randvoorwaarden voor toepassing

De belangrijkste randvoorwaarden (d.w.z. externe factoren) zijn dat:

- er aantoonbaar behoefte bestaat aan het BMF-aanbod onder ouderen in de beoogde wijken en buurten (hoe 'grijs' is de wijk en zijn er al veel andere bewegingsclubs in de markt?);
- er financiële zekerheid voor de uitvoering bestaat (is de subsidie zekergesteld?);
- de samenwerkingspartners en contactorganisaties inderdaad blijven meewerken.

1.4.5. De begroting

Iedere subsidiegever heeft zijn eigen format en vereisten voor de begroting. Soms wordt cofinanciering gevraagd, in de vorm van inzet van vrijwilligers, of ter beschikking stellen van de zaal en/of materialen (bv. de mat). Tabel 1 geeft een voorbeeld van mogelijke kosten en hoe die te berekenen. Vaak wordt ook nog een uitsplitsing per jaar gevraagd (niet in dit voorbeeld).

³ Sinds 2020 gevestigd als stichting. Deze houdt een lijst van trainers bij op <https://bodymind-fit.nl/>,

⁴ Zie <https://www.aikidonederland.nl/organisatie/documenten-en-downloads/> d.d. 20 mei 2019.

⁵ KISS staat voor Kennis- en InformatieSysteem voor de Sport. Dit wordt gehanteerd door het NOC*NSF, waarbij de AbN is aangesloten.

Tabel 1. Voorbeeld: elementen van een begroting

	Omschrijving	Aantal	Eenheid	Tarief	Bedrag	
Aannamen: 20 cursussen à 15 deelnemers = 300 deelnemers					P. cursus (15 pp)	Eenmalig (per project)
DIRECTE KOSTEN: PERSONEEL						
Vorbereiden en uitvoeren van een BMF-cursus, per cursus	Aikidoleraar, per cursus	30	uur	45,- (niv 3) of 75,- (niv 4)	1350,- (niv 3) of 2250,- (niv 4)	
Vaste cursus-assistentie	Assistent-leraar		(vrijw. vergoeding)	Max. 1700/jaar (2021)		
Incidentele assistentie	Aikidoka (als co-financ.)	9	uur	10,-	90,-	
DIRECTE KOSTEN: SPORTMATERIAAL						
Vervoer (leen)matten		10	keer	50,-		500,-
Aanschaf	dikke valmat	1	stuks			3000,-
Aanschaf	puzzelmatten	30	stuks			1300,-
DIRECTE KOSTEN: ACCOMMODATIEHUUR EN PROMOTIEMATERIAAL						
Zaalhuur en catering	Per cursus	15	uur	20,-	300,-	
Lesmateriaal	Reader (per deelnemer)	300	stuks	5,-	75,-	
PR- en Comm. Materiaal (hele project)	Posters, banners, flyers		Lump sum		500,-	
Advertenties (betaald)	In stads- en regiokranten	4	stuks	400,-	1600,-	
DIRECTE KOSTEN: MONITORING EN EVALUATIE						
Monitoring	Projectleider (niv 4)	1	dag/maand	75,-		Afh. van looptijd
Procesevaluatie	Bestuur 6 pp aikido-dojo	0,5	Uur/mnd	50,-		Cofinanc.
Effectevaluatie	3pp	15	uur	50,-		2250,-
Ondersteuning Monitoring & Evaluatie	AbN (eigenaar interventie)	30	uur	75,-		Cofinanc (AbN)
INDIRECTE KOSTEN: ORGANISATIE						
Ondersteuning bij toepassing interventie	AbN	1	Lump sum	1500,-		1500,-
Projectbeheer, coördinatie, procesbegeleiding	Projectuitvoerder	2	Uur * week	50,-		Afh. van looptijd
Bijscholing ouderen-aikido	Bv training					
Inschrijvingsgeld AbN voor ingestroomde ouderen in Senioren-Aikido	Speciale discount AbN (i.p.v. 12,- pppj)	xx	instromer	5,-		p.m. (~ aantal instromers)
Opstapsubsidie instroom in permanente (senioren-) Aikido	Halvering lesgeld bij dojo	6	maanden	dojo-contr.		Cofinanc (ink.derving)

Opmerkingen bij dit voorbeeld:

- De aantallen en bedragen zijn ter oriëntatie;
- Subsidieverleners kunnen maxima stellen aan de verschillende categorieën.

2. De uitvoering

2.1. De uitvoering in concrete stappen

Stap 1: opbouw netwerk en aanvraag subsidie (3-12 maanden)

1a. Opbouw netwerk.

Een goede uitvoering van BMF vereist effectieve inbedding in een lokaal netwerk, in de buurt(en), op stadsniveau. Alleen zo kan men immers de behoeften van de doelgroep peilen, het BMF-aanbod bekendmaken bij de ouderen in kwestie, deelnemers werven en resultaten verspreiden. Het is raadzaam om al in deze fase de interventiecoördinator van AbN te betrekken in het proces. Om dit netwerk op te bouwen en/of te onderhouden, kan men zich richten tot de volgende ondersteunende organisaties:

- Combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches;
- Organisaties en verenigingen voor ouderen;
- Lokale GGD, gezondheidsmakelaars, valpreventieprojecten;
- Wijk- en buurtcentra;
- Fysiotherapeuten;
- Gemeente op beleidsniveau en gemeentelijke uitvoeringsorganisaties voor de WMO en sport.
- Aikido Bond Nederland
- mogelijk andere lokale Aikido-dojos dan de uitvoerder;
- docenten van andere BMF-gerelateerde bewegingsdisciplines.

1b. Aanvraag subsidie.

Als er niet in eigen beheer wordt gewerkt, zal subsidie moeten worden aangevraagd. Dit kan bij subsidiegevers die de databank voor Sport- en beweeginterventies van Kenniscentrum Sport en Bewegen (KCS&B)⁶ als kader hanteren. Voor de interventie BMF zijn tot 2018 subsidies verstrekt vanuit de regeling Sportimpuls (onderdeel van het VWS-programma Sport en Bewegen in de Buurt)⁷ en de Ohra⁸. De aanvraag wordt aangemeld bij AbN, de AbN- interventiecoördinator haakt aan en indien gewenst wordt er vanuit AbN ondersteuning geboden bij het benodigde schrijfwerk van de aanvraag.

Stap 2: Werving doelgroep en Communicatie (1-3 maanden).

De aanvraag is goedgekeurd of de interventie wordt uitgevoerd zonder subsidie. Het project wordt breed bekendgemaakt in het netwerk, afspraken worden gemaakt met buurtorganisaties, zaalverhuurders en contactpersonen. Op basis daarvan worden de eerste cursussen en kennismakingslessen gepland. Doel is nu het werven van deelnemers.

De informatie wordt gegeven via stads- en buurtkranten (ook digitaal), BMF-flyers, persberichten, websites van de uitvoerende Aikido-dojos, de lokale buurtorganisaties en www.bodymindfit.nl.⁹ Afhankelijk van het budget kunnen advertenties worden ingezet.

Tips:

- Afhankelijk van de specifieke doelgroep kan je in communicatie-uitingen beter nadruk leggen op “Valpreventie, valtraining en weerbaarheid” dan van “Body-Mind Fit”.
- Vindt er in deze fase een beweeg-evenement plaats waarbij je kan aanhaken, bijvoorbeeld een Yoga-festival? Regel dan dat je daar een BMF-demonstratie kan geven die ouderen aanspreekt.

⁶ <https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/>.

⁷ Via het Deze regeling bestaat niet meer. <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/sport-en-bewegen/>.

⁸ via het project “Aikido 65+” van het Ohra-programma “Meer Veerkracht, Langer thuis”:

<https://www.werkenaanprogrammas.nl/voorbeelden/meer-veerkracht-langer-thuis>.

⁹ Deze site wordt omstreeks 2021-22 bijgewerkt.

- Voor flyers e.d.: wees zuinig met tekst en gebruik woorden die mensen snappen ('Body-Mind Fit' zegt jongeren wel wat, maar ouderen vaak niet). Foto's zeggen veel - let er wel op dat je toestemming hebt van de personen die herkenbaar op de foto staan.

Stap 3: uitvoeren van het programma (10 weken per cursus)

3a. Kennismakingsles/demo (1 x per cursus, soms 2x)

Voorafgaand aan iedere BMF-cursus wordt een kennismakingsles gehouden van 1,5 uur, zo mogelijk een week voor de cursus, op dezelfde plaats en dag/tijd. Iedereen kan kijken en/of meedoen. Iedere kennismakingsles begint met een uitleg over het BMF-programma (10 minuten), en wordt er afgestemd met verwachtingen en specifieke behoeften van de deelnemers. Daarna volgt een 'kijkje in de keuken' met diverse oefeningen (zie Bijlage 1 voor details). Mensen krijgen gelegenheid zich aan te melden (via formulieren of lijsten) en krijgen desgewenst flyers en andere informatie mee naar huis.

Tip: Gebruik je aanmeldingsformulieren of -lijsten, neem dan alleen de noodzakelijke gegevens op (naam, telefoonnummer, e-mail, en KISS-gegevens (zie 1.4.3, pagina 9)). Geef geen persoonsgegevens aan derden door en bewaar de gegevens niet langer dan nodig. Als het goed is, strookt dit met het AVG-bestendige privacybeleid van je dojo.

3b. De 9-weekse BMF-Cursus (9 weken)

Iedere cursusles duurt 1,5 uur bestaat uit een fysiek gedeelte van 60 minuten en een sociaal gedeelte van 30 minuten. Een cursus omvat maximaal 20 deelnemers en wordt gegeven op een mat die minimaal 40 m² groot is. In de eerste lessen is deze mat niet altijd nodig. Later kan een dikke valmat worden gebruikt.

Het cursusprogramma staat in Box 1. De inhoud van iedere cursusles staat in detail beschreven in Bijlage 1. De cursusopzet ligt in grote mate vast, maar er kunnen omstandigheden zijn die vragen om aanpassing. Sommige deelnemers vragen bijvoorbeeld om extra valtraining, anderen juist om meer weerbaarheidstechnieken. Bewoners van een verpleeghuis hebben doorgaans minder aan valtraining, maar verlangen misschien meer accent op sociale weerbaarheid. Aan docenten de taak om dit goed voor te bereiden.

Aan het begin van iedere cursus vullen deelnemers een korte vragenlijst in. Aan het eind van elke cursus krijgen deelnemers een getuigschrift uitgereikt. Dit kan per project worden ontworpen. Deelnemers vullen ook een kort evaluatieformulier in. Zo worden verschillen gemeten en verbeterpunten signaleerd voor volgende cursussen.

In de laatste 2-3 lessen komen docenten van samenwerkende BMF-gerelateerde bewegingskunsten (Tai chi, Qi Gong, Yoga) langs om hun discipline toe te lichten. In de laatste les krijgen deelnemers verdere informatie en de mogelijkheid zich aan te melden voor Aikido of een van deze andere disciplines.

3c. Doorstroom/Opstapfase (6 maanden of permanent)

Doel van Stap 4 is het borgen van de interventie in de lokale Aikido-organisatie. Dit wordt indien mogelijk ingeleid doordat aikidoka's van de Aikido-organisatie tijdens de laatste 3 bijeenkomsten meetraineren. Nog beter is de laatste lessen in de dojo te houden, indien mogelijk. Daarnaast worden de deelnemers actief uitgenodigd om het geleerde voort te zetten bij de Aikido-organisatie. Dit kan op twee manieren:

- 1) doorstroom naar een specifiek wekelijks lesuur voor 55-plussers ('Senioren-Aikido') als dat bestaat binnen de Aikido-organisatie. Dit lesuur maakt Aikido toegankelijk voor die ouderen die de drempel naar het reguliere Aikido te hoog vinden. Het lidmaatschap voor dit lesuur is tegen vast gereduceerd tarief;
- 2) een opstaptraject binnen de reguliere aikidolessen van de club als deze geen Senioren-Aikido kan aanbieden. In dit geval trainen ex-BMF-cursisten 6 maanden tegen gereduceerd tarief, onder actieve begeleiding van een *sempai* (een ervaren aikidoka) om de aansluiting in goede banen te leiden.

De AbN ondersteunt beide trajecten door reductie te geven op de jaarlijkse afdracht van de dojo aan de AbN (van 12 euro naar 5 euro per persoon). De samenwerkende BMF-gerelateerde bewegingsorganisaties kunnen soortgelijke regelingen aanbieden.

Stap 4. Evaluatie en rapportage (ca. 4 maanden)

4a. Procesevaluatie met deelnemers:

Tijdens de laatste bijeenkomst van iedere cursus evalueren de deelnemers de cursus met de trainers, zo mogelijk in aanwezigheid van de AbN-interventiecoördinator.

4b. Procesevaluatie door de uitvoerder:

Het bestuur van de uitvoerende Aikido-organisatie bespreekt voortgang en proces met een aan de projectomvang aangepaste regelmaat, en overlegt met de interventiecoördinator indien er problemen optreden.

4c. Effectevaluatie en Eindrapportage:

Aan begin en eind van iedere cursus vullen deelnemers een evaluatieformulier in op basis van een model van het Mulier Instituut (of op andere wetenschappelijke grondslag). Na afloop van het project analyseert de projectuitvoerder de resultaten aan de hand van deze formulieren, en rapporteert de resultaten (of laten een deskundige dat doen). Dit rapport wordt gezamenlijk door de interventiecoördinator, de uitvoerder(s) en eventueel de ondersteunende instanties besproken en leerpunten genoteerd voor latere toepassing. Idealiter zijn er ook effectevaluaties aan het eind van de opstapperiode en een jaar na de interventie. In contact tussen de uitvoerder en de ingeschakelde docenten van andere BMF-gerelateerde bewegingsdisciplines wordt nagegaan hoeveel deelnemers hierin hun weg hebben gevonden. Tijdens de coronapandemie in 2020 en 2021 waren dergelijke evaluaties onuitvoerbaar.

Box 1. Programma van de BMF-cursus

Cursusles 1: Kennismaking en eerste oefeningen in houding, weerbaarheid en aandacht.

- Fysiek deel (60 min): houding, stevig staan, ontspannen weerstand bieden, 1^e Aikido-techniek (*aihanmi ikkyo*), met aandacht opstaan uit stoel.
- Sociaal deel (30 min): nadenken over persoonlijke cursusdoelen; reflectie op de les en eigen gedrag.

Cursusles 2: Verdieping van thema's vorige les.

- Fysiek deel (60 min): warming-up, oefeningen worden herhaald en uitgebreid met een centreer-oefening.
- Sociaal deel (30 min): gesprek over kwetsbaarheid en weerbaarheid.

Cursusles 3: Introductie valtraining, verdieping thema kwetsbaarheid.

- Fysiek deel (60 min): warming-up, centreeroefening; chinees boksen, achterwaartse rol, Aikido (*shomenuchi ikkyo*), ademhalingsoefening (zittend).
- Sociaal deel (30 min): verdieping thema kwetsbaarheid met situaties in het dagelijks leven.

Cursusles 4: Kwetsbare kant en weerbare kant; dagelijkse zwakheden.

- Fysiek deel (60 min): warming-up, oefening gestrekte arm, achterwaarts vallen en opstaan; Aikido (herhaling *ikkyo*), ademhalingsoefening, centreeroefening, Aikido (*gyakuhanmi ikkyo*).
- Sociaal deel (30 min): omgaan met dagelijkse zwakheden - inventarisatie en gesprek.

Cursusles 5: Omvorming van fysieke pijn/ongemak tot bron van kracht.

- Fysiek deel (60 min): inleiding, oefening onbuigzame elleboog, achterwaartse val, ademhalingsoefening (staand), Aikido (*ikkyo* diverse vormen), voorwaartse val.
- Sociaal deel (30 min): gesprek over het werken met partner en daarin het 'dichten van (kwetsbare) gaten'.

Cursusles 6: Weerbaarheid vanuit gewenste fysieke en sociale afstand.

- Fysiek deel (60 min): warming-up, lichaamsdraaien, Aikido (*ikkyo*), Aikido-klem (*nikyo*), benaderingsoefeningen met houding en schreeuw (*ki-ai*).
- Sociaal deel (30 min): reflectie op vorige deel, oefenen in nee-zeggen (rollenspel).

Cursusles 7: Op weg naar een reguliere Aikidoles op maat.

- Fysiek deel (60 min): warming-up, valtraining, Aikido-technieken (*ikkyo*), ademhalingsoefeningen.
- Sociaal deel (30 min): uitrusten, ervaringen delen.

Cursusles 8: Een normale Aikidoles ervaren en kennismaken met BMF-gerelateerde bewegkunsten

- Fysiek deel (45 min): warming-up, valtraining, lichaamsdraaien, Aikido-technieken (*ikkyo, nikyo, jodan-tsuki ikkyo*), ademhalingsoefening.
- Presentatie ASA en verwante bewegkunst; Qi gong, Tai chi, e/o ander geschikt aanbod (20 min).
- Sociaal deel (25 min): Reflectie en uitwisseling van ervaringen.

Cursusles 9: Laatste Aikidoles en presentatie van BMF-gerelateerde bewegkunsten (zie 8).

- Fysiek deel (45 min): warming-up, lichaamsbeweging, Aikido-technieken, ademhaling.
- Presentatie verwante bewegkunsten (20 min).
- Sociaal deel (25 min): Reflectie, evaluatie van de cursus, bespreken vervolgopties, feestelijke afsluiting.

3. Achtergrondinformatie over de interventie

3.1. Onderbouwing van de interventie

BMF is ontwikkeld vanuit het groeiend maatschappelijk besef dat BMF-gerelateerde bewegingsdisciplines steeds meer opgang vinden in de samenleving. Een groeiend aantal mensen zoekt naar deze disciplines in het kader van gezondheid, vitaliteit en zingeving. Yoga, Tai Chi, Qi Gong en Aikido worden steeds meer gewoon en bekend om hun weldadige effecten.

Aikido is een BMF-gerelateerde bewegingsdiscipline die tot op hoge leeftijd beoefend kan worden en dus veel te bieden heeft aan ouderen. Op basis van de Kiss-gegevens van het NOC*NSF komt echter naar voren dat in de bestaande Aikidoverenigingen maar relatief weinig tot zeer weinig ouderen als beginner instromen. De AbN heeft dit probleem opgepakt vanuit haar doelstelling om het Aikido in alle geledingen van de samenleving te laten doordringen, zoals de grondlegger van het Aikido, Morihei Ueshiba, dit voorstond. Met deze doelstelling plaatst de bond zich binnen het beleidskader van het NOC*NSF waarvan zij sinds 2009 volwaardig lid is. Via het door NOC*NSF gegeven platform bestrijkt de AbN een breed gebied: van het aanbieden van *ki*-training aan topsporters en training in weerbaarheid van politie en handhavers tot Aikido-training op scholen, bedrijfs-Aikido en dus ook het aanbieden van de BMF-interventie aan 55-plussers.

De BMF-interventie is tot stand gekomen door bundeling van de expertise van gevorderde Aikidodocenten die vertrouwd zijn met het Body-Mind Fit concept en affiniteit hebben met het werken met ouderen. Veel van deze Aikidoleraren zijn de leeftijd van 55-plus gepasseerd. Zij kunnen dus van daaruit als rolmodel van betekenis zijn voor de doelgroep van kwetsbare ouderen van 55-plus. BMF staat onder toezicht van en wordt technisch begeleid door de Technische Raad en de Wetenschappelijke Raad van de Aikido Bond Nederland; onder de leden bevinden zich drie universitair geschoolde bewegingswetenschappers.

De BMF-interventie representeert de essentie van Aikido als Budo en tevens als traditie van meditatie-in-beweging. Aikido als Budo is in de kern een training op weerbaarheid ter voorkoming van kwetsbaarheid. Jezelf als 'body-mind' één houden en één zijn met de ander is de kern en doel van Aikido. In de training liggen zorg geven aan elkaar en zelfzorg dicht bij elkaar. Dit samen met het fysiek bezig zijn met elkaar en het elkaar onontkoombaar aanraken tijdens de training is een belangrijke ondergrond en fundament van sociale interactie. Deze samenballing van werkzame bestanddelen heeft gemaakt dat met de BMF-interventie een belangrijke bijdrage geleverd kan worden aan het voorkomen van kwetsbaarheid van ouderen.

3.2 De visie achter de interventie

De Aikido Bond Nederland richt zich op permanente bewegingseducatie van jong tot oud. Dit is de hoofdlijn van de visie die is neergelegd in het meerjarenbeleidsplan 2012-2016 van de AbN. Voor de leeftijdsgroep van jeugd tot jongvolwassenen gaat het daarbij om *vol-wassen* worden. In deze fase – de zgn. 'atleet'-fase - gaat het om het streven naar maximaliseren en excellentie, en wel via samenwerking op basis van vriendschap en respect. Er wordt getraind op fitheid en daarnaast wordt zelfzorg gestimuleerd. Het onderhouden van deze fitheid gedurende het verdere leven, ook als de fysieke capaciteiten afnemen, kan gezien worden als een vorm van zelfzorg. In deze zin is dit thema ook opgenomen in de BMF-interventie: door beweging de fysieke gesteldheid onderhouden, aangepast aan de gevorderde leeftijd, is een belangrijk element.

Voorts ontwikkelt de Aikidoka zich tot Budoka, waarbij het vermogen centraal staat om onder druk te kunnen presteren en de eigen integriteit en identiteit te kunnen handhaven. Deze fase doorloopt men tussen de ca. 30 en 50 jaar. *Budo* is in essentie weerbaarheid. Aikido voegt daar het thema kwetsbaarheid aan toe; kwetsbaarheid zowel van de dader als van het slachtoffer. De specifieke moraal in het Aikido is dat de handeling geen schade mag berokkenen. Een Aikidoka is dader zonder slachtoffers te maken. Maar de handeling begint vanuit kwetsbaarheid: een ander valt aan en de dader reageert niet door te vechten, maar door de aanval onschadelijk te maken. Aikido is weerbaar worden in een kwetsbare situatie. Dat maakt ook dat de interventie nagenoeg geen uitsluitingen kent – behalve dan de leeftijd - en gericht is op insluiting, dat wil zeggen: via bewegen sociaal verbindend zijn, waarbij eenieder op zijn of haar niveau kan meedoen.

Ten derde is Aikido een zgn. 'interne' krijgskunst, die zich toelegt op het ontwikkelen van de *ki*, de interne kracht dan wel levensenergie. Voor de oudere mens gaat het om fysiek onderhoud en het ontwikkelen van deze interne energie als een bron van kracht, vitaliteit en weerbaarheid. In deze fase (vanaf ca. 50 jaar) ontwikkelt de Aikidoka zich tot wat het meerjarenbeleidsplan een 'Gentlewoman' of 'Gentleman' noemt. Het fysieke onderhoud vertaalt zich in de interventie dat het lichaam dusdanig (weer) wordt getraind dat er een zekere fitheid ontstaat. Dit stimuleert een groeiende mate van zelfzorg en meer vertrouwen in het vermogen van het eigen lichaam. Aan de interne kant ontwikkelt zich het vermogen om de *ki* te ontwikkelen en te ontsluiten. Beide elementen zitten in de BMF-interventie besloten.

Via Aikido wordt men 'geraakt' in de eigen essentie, en dient men anderen 'aan te raken'. In dit verband komen elementen als zingeving en zich verbonden voelen met en door sociaal contact, dicht bij elkaar. De training zal de deelnemer zeker niet onberoerd laten. Het tonen van eigen kwetsbaarheid vraagt om vertrouwen en dient mede als fundament tot het vermogen om sociale relaties aan te gaan. Vandaar dat BMF bewust een emotionele en een sociale dimensie oppakt, als weerbaarheidstraining ter vermindering van de eigen kwetsbaarheid voor 55-plussers.

3.3 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?

van zorg naar zelfzorg

Aikido doet bij de beoefening een beroep op het zich kunnen handhaven met de beperkingen die de deelnemer heeft. Van zorg naar zelfzorg is het eerste ontwikkelingstraject.

samenwerking als basis van sociale interacties

In de BMF-interventie is voortdurende samenwerking geboden. In die samenwerking dient men rekening te houden met en rekenschap te geven aan elkaar.

fysiek contact en aanraken

In Aikido is het contact primair georganiseerd door het elkaar aanraken. Dit aanraken en aangeraakt worden, bewerkstelligt het fundament voor het aangaan van de verbale interacties tijdens het sociale gedeelte van de interventie.

links en rechts oefenen van de technieken

Het afwisselend links en recht uitvoeren van de technieken heeft een stimulerend effect op de beide hersenhelften, en is stimulerend voor alle cognitieve functies en de fysieke coördinatie.

valpreventie en -training

Training in de Aikido-principes van centrering en ontspanning bevordert stabiliteit in houding en beweging, kernfactoren voor valpreventie. De valtechnieken van het Aikido zijn een goede basis voor het aanleren van de juiste reflexen en ontspanning bij daadwerkelijk vallen, zodat de kans op schade wordt beperkt.

zelfverdedigingselementen

Weerbaarheid wordt het eerst gekoppeld aan zelfverdediging. Het oefenen in zelfverdediging doet mensen zich weerbaarder voeler en daarmee minder kwetsbaar.

fysiek onderhoud en ki-ontwikkeling

De combinatie van fysiek onderhoud en ki-training maakt dat Body-Mind-Fit een beleefbare realiteit wordt.

de koffie-, thee- en waterronde

De koffie- en theeronde voelt voor de ouderen vertrouwd aan en stimuleert het gesprek over sociale vaardigheden. Water is naar moderne inzichten altijd gezond na fysieke inspanning.

het opnemen van meditatie-elementen

Ademhalingstechnieken in combinatie met fysieke houding en het specifiek organiseren van de geest zijn van oudsher elementen in mediatiedisciplines en in Budo. In de interventie zijn deze gericht op het ontspannen uitvoeren van alledaagse handelingen en sociale interacties.

Doorstroming naar permanente vormen van Aikido en integratie via het sempai-kohei-systeem

Doorstroming naar Aikido of Senioren-Aikido biedt 55-plussers de mogelijkheid de verworven vaardigheden in praktische training te onderhouden. De lessen zijn aangepast aan de mogelijkheden van de ouderen. Hierbij wordt het *sempai-kohei*-systeem uit de klassieke krijgskunsten toegepast: een ervaringskundige (*sempai*) neemt een beginner (*kohei*) bij de hand tot deze zich thuis voelt in de dojo.

het introduceren van andere BMF-bewegingsdisciplines

Er zijn waarschijnlijk weinig ouderen die niet gehoord hebben van Yoga, Tai Chi en Qi gong. In de laatste cursuslessen maken zij hiermee aan den lijve kennis. Dit kan hen stimuleren om hiermee door te gaan en zo de opgedane BMF-vaardigheden te bestendigen.

4. Praktijkervaringen

Deze handleiding is bijgesteld op basis van de ervaringen van het project 'Body-Mind Fit met Aikido' dat als Sportimpuls-project wordt uitgevoerd in Arnhem van 2018 t/m 2020. In dit project worden 19 BMF-cursussen gegeven in 7 wijken van Arnhem waarin relatief veel kwetsbare ouderen wonen. Deze ervaringen zijn vooral verwerkt in de hoofdstukken 1 en 2. Anders dan in de oorspronkelijke interventie, vinden de cursussen in Arnhem plaats in zaaltjes dicht bij de doelgroep en niet in de vaste dojo-locaties. De communicatiedrempel is vrij hoog: "Body-Mind Fit" zegt ouderen vaak niet zo veel, maar 'weerbaarheid' en vooral valtraining trekt wel mensen aan. Het feit dat de cursus gratis is, helpt ook veel mensen over de streep. Eenmaal binnen, leidt de combinatie van fysiek, mentaal en sociaal werken vaak tot verrassende inzichten en gaat men enthousiast naar huis. Na afloop van de cursus zijn degenen die door willen met permanente (senioren)aikido-training wel bereid om te betalen.

4.2 Een uitvoerder over de interventie

"Het doet me goed om te zien dat na de negen lessen de deelnemers de essentie te pakken hebben wat BMF beoogt, en dat men hierin wil doorgaan en ook doorgaat".

4.3 Uitspraken van deelnemers

- "Had ik eerder moeten weten".
- "Er zou meer reclame voor gemaakt moeten worden!"
- "Goed vind ik de combinatie van valtechnieken en "psychologische/mentale" aanpak. Kleine groep, enthousiaste docenten. God dat er herhaald werd. Super dat het gratis was".
- "Goed vind ik de veelzijdigheid. Samenhang fysiek/geestelijke houding wordt duidelijk".
- "Goed dat de oefeningen aansluiten bij de problemen die we kunnen ontmoeten"
- "Bij de eerste val oefeningen op de mat veel spierpijn en pijn in de knie. Als het kwartje gevallen is, weet ik dat dit de neerslag is van de angst om te vallen/ uitgeschakeld te worden".
- "Heb door het programma mijn medicijnen tegen depressie af kunnen bouwen".
- "Voel me zekerder als ik op straat loop".
- "Weg met de schuchterheid, ik ga weer leven".
- "Genoten van de cursus, ben zekerder en kan meer dan ik zelf dacht"
- "Van mij mag nog meer oefenen een nog grotere rol spelen".
- "Heel erg fijn om te doen. Zou graag doorgaan met Aikido".
- "Ik ben met Senioren-Aikido begonnen".

Literatuurlijst

Aikido Bond Nederland. (2020). *Visie Nota AIKIDO Nederland 2021-2024. Meerjarenbeleidsplan 2021 – 2024* (ongepubliceerd).

Campen, Cretien van (red.) (2011). *Kwetsbare ouderen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Binnengehaald 15 juli 2021, van https://docplayer.nl/2498379-Kwetsbare-ouderen-cretien-van-campen-red.html#download_tab_content.

Campen, Cretien van (2017). Veroudering in de landelijke cijfers. In L. Vermeij & R. Engelsens (red.). *Oud worden in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (pp. 8-13). Binnengehaald op 12 juli, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2017/06/23/oud-worden-in-nederland>.

CBS 2018. *Prognose: 18 miljoen inwoners in 2029*. Binnengehaald 13 juli 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nieuws/2018/51/prognose-18-miljoen-inwoners-in-2029>.

CBS 2021. In 2050 zijn er twee tot drie keer zo veel 80-plussers als nu. Binnengehaald 12 juli 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nieuws/2021/15/in-2050-zijn-er-twee-tot-drie-keer-zoveel-80-plussers-als-nu>.

Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P. & Tully, M.A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medical Science and Sports*, (30), 816–827. DOI: 10.1111/sms.13616. Abstract binnengehaald 15 juli 2021, van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?consequences-of-physical-inactivity-in-older-adults&kb_id=25243.

Dool, R. van den (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut. Binnengehaald 15 juli 2021, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9362&m=1549460520&action=file.download>

Dollee, E., Dool, R. van den & Elling, A. (2018). *Effect- & procesevaluatie Meer veerkracht, langer thuis Aikido65+ (Body Mind Fit voor 65+)*. Utrecht: Mulier Instituut. Binnengehaald 14 juli 2021, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8936&m=1531920548&action=file.download>

Klerk, M. de, D. Verbeek-Oudijk, I. Plaisier & M. den Draak (2019). *Zorgen voor thuiswonende ouderen. Kennissynthese over de zorg voor zelfstandig wonende 75-plussers, knelpunten en toekomstige ontwikkelingen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Pater, C.H. de & Lagerwaard, P.J. (2021). *Eindverslag Sportimpuls 2018, Body-Mind-Fit met Aikido in Arnhem: beweeg- en weerbaarheidstraining voor duurzame sportparticipatie en zelfredzaamheid van ouderen. Implementatieproject 524007001*. ZonMw, rapport goedgekeurd op 15 maart 2021.

RIVM (Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2016). *Ouderen van nu en straks deel 2: een terugblik voor kwetsbaarheid en de samenhang met multimorbiditeit*. Binnengehaald 12 juli 2021 van <https://www.rivm.nl/ouderen-van-nu-en-straks/kwetsbare-ouderen>.

Ueshiba, Morihei. 2007. *The Essence of Aikido*. Tokyo: Kodansha International.

Vectis (2020). *Factsheet kwetsbare ouderen*. Binnengehaald 12 juli 2021, van <https://www.vektis.nl/intelligence/publicaties/factsheet-kwetsbare-ouderen>.

Wirtz, F., Aartsen, M., Visser, M. & Deeg, D. (2012). *Sport en eenzaamheid. Individuele en groepssport en de relatie met emotionele en sociale eenzaamheid bij ouderen*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam. Binnengehaald 14 juli 2021, van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sport-en-eezaamheid&kb_id=16117.

Zeeuw, J. & Hiemstra, A. (2019). *65-plussers: maatschappelijke trends en de kansen van bewegen*. Binnengehaald 15 juli 2021, van <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/65-plussers-maatschappelijke-trends-en-de-kansen-van-bewegen/>.

Bijlage. De uitvoering van de cursuslessen in detail

Onderdeel	Beschrijving	Tijd (min.)
Kennismakingsles/demo	'Kijkje in de keuken' van BMF. Deze les gaat vooraf aan de eigenlijke cursus. Iedereen kan kijken of meedoen.	60
Introductie	Welkomstwoord en dankwoord aan samenwerkingspartners.	10
	Uitleg over het BMF-programma.	
	Afstemming met verwachtingen en specifieke behoeften van de deelnemers.	
Oefeningen	Stevig staan.	10
	De 'onbuigbare arm'.	10
	Vanuit de 'onbuigbare arm' uitvoeren van een techniek zonder naar de grond te gaan (bijvoorbeeld <i>aihanmi ikkyo</i>).	10
	Opstaan uit de stoel.	10
Afronding	Nabespreking en navoelen wat de oefeningen met iemand doen.	10
t		
Cursusles 1	Kennismaking en eerste oefeningen in houding, weerbaarheid en aandacht	90
Lesdoelen	Kennismaking met elkaar op en buiten de mat, herhaling en verdieping van de kennismakingsles/demo, introductie van nieuwe fysieke trainingselementen en delen van ervaringen.	
<i>Fysiek deel Les 1</i>		<i>60</i>
	Welkomstwoord, introductie BMF-programma en voorstellingsronde waarbij de deelnemers in een kring staan.	15
	Oefenen in het stevig staan: Fysieke houding opbouwen door iets door de knieën te zakken, het heiligbeen 2 cm op te tillen, hoofd rechten op de romp, aannemen van de 'innerlijke glimlach' als minset; ademhaling: inademen vanuit de buik naar de flanken en uitademen, terug naar buik door het middenrif te laten vallen. Oefening wordt per paar uitgevoerd in de wisselende rol van uitvoerder en tester van de stabiliteit door middel van lichte druk tegen een van de schouders.	15
	Van hieruit vanuit dezelfde fysieke houding, <i>mindset</i> en ademhaling in paren oefenen van de Onbuigbare arm (uit de kennismakingsles)	10
	Aanleren van de techniek <i>Ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> . Om de paar minuten wordt dezelfde vorm herhaald, telkens met een ander partner. De vorm wordt zonder weerstand van de partner uitgevoerd. Bij elke partnerwissel groet men af met een handdruk en begroet men de nieuwe partner met een handdruk.	15
	Afronding van het fysieke gedeelte: in een kring 'stevig staan' en in stilte nagaan wat er van binnen bij jou gebeurt, daarna in stilte elkaar waarnemen en eindigen met een collectieve groet vanuit 'gasho' met de handen en een lichte buiging van het hoofd en romp.	5
<i>Sociaal deel Les 1</i>		<i>30</i>
	<i>Na 5 minuten pauzeren (waarbij men van de mat af gaat en even tijd neemt voor zichzelf) nemen de deelnemers plaats op stoelen in een kring. Dit kan ook in de kantine, als die aanwezig is.</i>	5
	De Aikidoleraar gaat rond met koffie, thee en water, en laat het kletsen toe.	5
	Uitwisselen van ervaringen onder leiding van de Aikidoleraar.	15
	Opstaan uit stoel. Met de geleerde <i>mindset</i> en de geleerde fysieke houding van de romp, gaat men van binnenuit (lichte aanspanning van de anus, aandacht vanuit het centrum in een loodlijn door de kruin omhoog te richten), op de uitademhaling opstaan. Dit in eigen tempo, al dan niet verder begeleid door de Aikidoleraar.	4

	Eindgroet. Weer gaan zitten, eerst in stilte waarnemen wat van binnen gebeurt, dan de anderen waarnemen en gemeenschappelijk afgroeten met <i>gasho</i> .	1
	<i>Aikidoleraar is na de les enige tijd beschikbaar voor verhalen en vragen van deelnemers.</i>	
Cursusles 2	Verdieping van thema's vorige les	90
Lesdoelen	Verdieping en herhalen van de fysieke elementen van les 1 en in het sociale gedeelte wordt het gesprek gebracht op het thema kwetsbaarheid en weerbaarheid.	
<i>Fysiek deel Les 2</i>		<i>60</i>
	In een kring 'stevig staan' en aankomen op de mat	5
	Onbuigzame arm (links en rechts) en in paren elkaar helpen/testen	5
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> . Na voordoen van de vorm door de Aikidoleraar ligt het accent op het moeiteloos bewegen en meebewegen. Partnerwissel met eind- en begingroet iedere 3 minuten.	15
	Stoelen worden in een kring gezet, op of buiten de mat. Per paar 1 stoel. Na de instructie en het voordoen, gaan de paren aan slag met het opstaan vanuit de stoel. Partner is coach, helper, ondersteuner, al naargelang wat nodig is en natuurlijk vol complimenten.	5
	<i>Stoelen uit de weg</i>	2
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>Ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> . Partner (<i>uke</i>) biedt gering, hanteerbaar weerstand; de uitvoerder (<i>tori</i>) probeert de beweging moeiteloos te houden door het aannemen van de juiste fysieke houding, <i>mindset</i> en ademhaling. Partnerwissel iedere 3 minuten met begin- en eindgroet.	15
	'Stevig staan' zonder om te vallen terwijl de ander tegen je aanleunt. Na het voordoen gaat men aan de slag en wisselt iedere 2 minuten van partner. Diegene die gesteund wordt bedankt de steungever en wisselt van rol. Daarna wisselt men van partner.	10
	Eindgroet. In de kring, waarnemen wat er binnen is gebeurd, daarna met je aandacht naar buiten komen. Geven van de eindgroet met <i>gasho</i> .	3
<i>Sociaal deel Les 2</i>		<i>30</i>
	<i>Pauze van 5 minuten. Leraar zet de stoelen klaar.</i>	<i>5</i>
	Men schenkt elkaar koffie, thee en water, en kletst na.	5
	Gespreksthema wordt gebracht op de ervaren kwetsbaarheid en weerbaarheid tijdens de les. Men wisselt in paren ervaringen uit	10
	Kring van stoelen wordt geformeerd door de deelnemers en men deelt ervaringen	5
	Oefenen van het opstaan uit de stoel, solo zonder begeleidende partner	2
	Stevig gaan zitten, in stilte zitten, eindgroet met <i>gasho</i>	3
	<i>Aikidoleraar is na de les enige tijd beschikbaar voor verhalen en vragen</i>	
Cursusles 3	Introductie valtraining, verdieping thema kwetsbaarheid.	90
Lesdoelen	Herhalen en verdiepen van de voorgaande fysieke elementen plus het toevoegen van een nieuw fysiek element, vallen en opstaan en de <i>ikkyo</i> wordt uitgevoerd vanuit <i>shomen-uchi</i> . In het sociale deel wordt het thema kwetsbaarheid/weerbaarheid doorgetrokken naar de actuele leefsituatie.	
<i>Fysiek deel Les 3</i>		<i>60</i>
	In een kring stevig gaan staan en aankomen op de mat, begingroet	5
	In paren oefenen: 'stevig staan' en de 'onbuigzame arm'; grenzen van het fysieke kunnen worden bij het testen bewust gezocht.	5
	Vallen en opstaan. Vanuit 'stevig staan', het 'stevig staan' loslaten en laten vallen met de zijwaartse val links en rechts plus afslaan. Dit onder fysieke begeleiding van de partner die stevig staat; dan weer opstaan. Leraar doet met een partner beide rollen voor. Leraar begeleidt vervolgens een demonstratie-paar, die het	20

	voordoelen aan de groep; vervolgens gaat de hele groep in paren aan de slag. Men bedankt elkaar voor het helpen opstaan	
	Uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>shomen uchi</i> . Leraar doet het voor. Vanuit een verplaatsing naar een stevige stand komen. In deze stand de slag opvangen. De energie van de slag laten weglopen naar de grond, om vervolgens de <i>ikkyo</i> -beweging moeiteloos uit te voeren. De slag wordt afgegeven met geringe weerstand en de slaggever ontspant zich na de slag en ondergaat de <i>ikkyo</i> zonder weerstand te bieden. Partnerwissel met begin- en eindgroet.	15
	Stoelen worden door de deelnemers in een kring geplaatst.	3
	Ademhalingsoefening (buij-flank-buij) vanuit een zittende positie.	5
	In eigen tempo uit de stoel opstaan. Met gebruik van de stoel je naar de grond brengen en met gebruik van de stoel weer opstaan en gaan zitten.	5
	Stevig gaan zitten, in stilte zitten, en eindgroet vanuit <i>gasho</i> .	2
Sociaal deel Les 3		30
	<i>Pauze van 5 minuten, deelnemers zetten de stoelen klaar.</i>	5
	Men schenkt elkaar koffie, thee en water en kletst na	5
	Het thema kwetsbaarheid/weerbaarheid wordt weer opgepakt en men vertelt elkaar hoe in die situaties in het dagelijks leven dit thema voor hen concreet beleefd wordt	15
	Leraar resumeert de inhoud van de afgelopen 3 lessen	3
	'Stevig zitten', in stilte zitten, <i>gasho</i>	2
<i>Aikidoleraar is na de les enige tijd beschikbaar voor verhalen en vragen</i>		
Cursusles 4		
	Kwetsbare kant en weerbare kant; dagelijkse zwakheden	90
Lesdoelen	De fysieke elementen worden herhaald. In zowel het fysieke als het sociale gedeelte komt het thema kwetsbaarheid/weerbaarheid aan de orde. Fysiek door middel een zelf(ervarings)scan van je kwetsbare kant en je weerbare kant van het lichaam.	
Fysiek deel Les 4		60
	Uitleg door de leraar. Bij de uitvoering van de technieken en oefeningen wordt gevraagd om na te gaan welke kant van je lichaam je kwetsbare kant is en welke kant je sterke/weerbare kant is. Budo en daarmee Aikido is als vormingsproces gericht op het 'dichten van de gaten' (werken aan je kwetsbare kant) om weerbaarder te worden.	5
	Oefening van de 'onbuigbare arm': welke arm is sterker en/of gaat makkelijker, links en/of rechts?	5
	Vanuit 'stevig staan' zich links en rechts zijwaarts laten vallen. Wat is daarbij je makkelijke kant, wat is je moeilijke kant? Geef veel aandacht aan je moeilijke kant. Bij de moeilijke kant wordt de benodigde ondersteuning bij het opstaan gevraagd en door de partner gegeven. Bij makkelijke kant wordt voor zover mogelijk geen fysieke ondersteuning aangereikt door de partner. Partnerwissel iedere 3 minuten met begin- en eindgroet.	15
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> en <i>shomen-uchi</i> , zelfde partner.	10
	Ademhalingsoefening (buij-flank-buij). Vervolgens stuurt men de aandacht op een uitademing naar de plekken waar men ongemak en/of pijn ervaart (het 'dichten van de gaten').	5
	Uitvoeren van de 'onbuigzame arm', waarbij de aandacht in de voorbereiding van het moment van testen door de partner is gericht op de plek van ongemak en/of pijn in het lichaam. Ervaren van de verschillen in kracht en beleving van ogenscheinlijk gemak.	10
	Aanleren van de vorm van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>gyakuhanmi</i> .	9
	Eindgroet <i>gasho</i> vanuit het in stilte 'stevig staan'.	1
Sociaal deel Les 4		30
	<i>Pauze</i>	5
	Men zet de stoelen klaar en schenkt elkaar koffie, thee en water	5

	Leraar leidt het gespreksthema in: Dagelijkse zwakheden. Deelnemers inventariseren voor zichzelf die noodzakelijke praktische handelingen in het dagelijks leven die een rol spelen bij de vandaag naar boven gehaalde beleving van pijn en ongemak. Tegelijk worden zij uitgenodigd om deze handelingen anders uit te voeren met vandaag geleerde op het gebied van <i>mindset</i> en sturen van de ademhaling.	19
	Stevig in stilte gaan zitten, <i>gasho</i> .	1
	<i>Aikidoleraar is na de les enige tijd beschikbaar voor verhalen en vragen</i>	
Cursusles 5		
	Omvorming van fysieke pijn/ongemak tot bron van kracht	90
Lesdoelen	Herhalen van het voorgaande in het fysiek gedeelte, inzoomen op de meest dominante plek van ongemak en/of pijn in het lichaam op dit moment en hoe dit om te vormen tot een bron van kracht... een parade van knie- en heupproblemen en andere ongemakken.	
<i>Fysiek deel Les 5</i>		60
	Uitleg door de leraar. Onderscheid tussen externe krijgskunsten op basis van fysieke kracht en macht, en de interne krijgskunsten specifiek voor de ouder wordende mens. De 'gaten' zijn de ervaren plekken van kwetsbaarheid van het lichaam, daar waar je energetisch 'leegloopt'. De weg naar weerbaarheid wordt dan opgebouwd met het dichtn van de gaten door liefde, d.i. zorg en aandacht en van hieruit zich meer een en vitaal voelen.	5
	Stevig gaan staan en uitvoeren van de oefening van de 'onbuigzame arm'. Men bevraagt elkaar maximaal... ook bij de kwetsbare kant die men eerst verzorgt voordat er getest wordt.	10
	Aanleren van de achterwaartse val, met of zonder doorrol naargelang de eigen fysieke beperkingen, en met afslaan. De oefening wordt uitgevoerd met iemands meest favoriete partner als coach/begeleider.	15
	Ademhalingsoefening staand (buik-flank-buik), extensie van de aandacht bij een uitademing naar de verschillende ongemakkelijke delen van het lichaam.	5
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> , <i>shomen-uchi</i> en <i>gyakuhanmi</i> . Alternerend wordt gewerkt met de meest favoriete partner (de 'partner-van-gemak') en de partner waar het moeilijk mee werken is (de 'partner-van-ongemak'). In beide gevallen gaat het moeiteloos bewegen en meebewegen zonder frictie.	15
	Uitvoeren van de zijwaartse val met afslaan, als groep tegelijkertijd	5
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo aihanmi</i> , onder maximale hanteerbare weerstand met de favoriete partner.	5
	In stilte 'stevig staan', laten bezinken, <i>gasho</i>	5
<i>Sociaal deel Les 5</i>		30
	<i>Pauze</i>	5
	Men zet de stoelen klaar en schenkt elkaar koffie, thee en water.	5
	De leraar brengt het gespreksthema op het 'dichten van (kwetsbare) gaten': in hoeverre lukte het mensen om de 'gaten te dichtn' en om bij zichzelf te blijven bij het werken met de 'partner-van-gemak' en de 'partner-van-ongemak'?	19
	In stilte 'stevig zitten', eindgroet	1
	<i>De leraar is na afloop beschikbaar in de rol van regelaar van het sociale verkeer indien men na afloop nog dingen kwijt wil aan elkaar.</i>	
Cursusles 6		
	Weerbaarheid vanuit gewenste fysieke en sociale afstand.	90
Lesdoelen	Het accent ligt op weerbaarheid vanuit het aangeven van de gewenste fysieke en sociale afstand. Daarnaast herhaling van de basiselementen uit de vorige lessen.	
<i>Fysiek deel Les 6</i>		60
	Aikido warming-up met <i>do-in</i> (Japanse lichte massage)	5
	Links en rechts uitvoeren <i>taisabaki</i> (lichaamsbeweging) <i>irimi-tenkan</i> .	5
	Links en rechts zijwaarts vallen; achterwaarts vallen en rollen.	5

	Links en rechts uitvoeren van <i>ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> , <i>gyakuhanmi</i> , en <i>shomen-uchi</i> .	10
	Aanleren van de vorm <i>nikyo ura</i> vanuit <i>aihanmi</i>	10
	Aangeven van de fysieke afstand, d.w.z. hoeveel iemand je mag naderen zonder dat je je 'stevig staan' als houding verliest. Daarbij wordt erop gelet dat de ademhaling niet stopt en een beginpunt blijft houden in de buik.	10
	Gebruik van de schreeuw (<i>ki-ai</i>) om iemand te stoppen. <i>Ki-ai</i> wordt vervolgens het woord "Stop!", en wordt daarna een voor jezelf passend woord en gebaar.	10
	In stilte 'stevig staan', plus een ademhalingsoefening waarbij de aandacht en de ademhaling op een uitademing worden gestuurd naar de plekken van ongemak in het lichaam.	4
	Eindgroet.	1
Sociaal deel Les 6		30
	<i>Pauze</i>	5
	Men zet de stoelen klaar en schenkt elkaar koffie, thee en water in.	5
	Leraar start en leidt het gesprek. Hoe heeft eenieder deze les ervaren?	19
	In stilte 'stevig zitten' en eindgroet.	1
Cursusles 7		
	Op weg naar een reguliere Aikidoles op maat	90
Lesdoelen	Met behulp van enkele Aikidoka's uit de vereniging wordt er vanaf les 7 toegewerkt naar een reguliere Aikidoles op maat, zoals in de dojo gegeven wordt. Het sociale gedeelte wordt steeds minder gestructureerd. Bij een of meer van de lessen 7 t/m 9 kan een docent van een andere BMF-gerelateerde discipline een workshop geven ter kennismaking met deze discipline. De lesstrucuur wordt dan daarop aangepast.	
Fysiek deel Les 7		60
	Staande begingroet vanuit 'stevig staan', deelnemers op een rij, leraar voor de groep.	1
	Aikido-warming-up met <i>do-in</i> .	9
	Groepsgewijs uitvoeren van <i>taisabaki irimi-tenkan</i> .	5
	Zij- en achterwaarts vallen.	5
	Aanleren: de vorm van achterwaarts rollen.	10
	Links en rechts uitvoeren van de Aikidotechniek <i>ikkyo</i> vanuit <i>aihanmi</i> , <i>shomen-uchi</i> en <i>gyakuhanmi</i> . <i>Uke</i> gaat naar de grond, en leert op te staan vanuit het centrum.	20
	'Stevig staan', en ademhalingsoefening in de vorm van <i>kokyo-ho</i> .	5
	<i>Do-in</i> , maar nu als partneroefening.	4
	Staande eindgroet	1
Sociaal deel Les 7		30
	Langere pauze vanwege het fysieke werk daarvoor. Men schenkt elkaar koffie, thee en water in.	15
	Bespreking hoe een ieder dit meer fysieke werk heeft ervaren.	14
	In stilte 'stevig zitten' en eindgroet.	1
	<i>Leraar is na afloop beschikbaar voor vragen</i>	
Cursusles 8		
	Een normale Aikidoles ervaren en (optioneel) kennismaking met andere BMF-gerelateerde bewegungskunsten	90
Lesdoel	Ervaren hoe het is om deel te nemen aan een normale Aikidoles. Kennismaken met andere bewegingsdisciplines (Yoga, Qi gong, Tai chi, e/o ander geschikt aanbod).	
Fysiek deel Les 8		60
	Staande begingroet vanuit 'stevig staan'.	1
	Aikido-warming-up met <i>do-in</i> .	9
	<i>Kokyo-ho</i> , waarbij de aandacht en adem gestuurd worden naar de plekken in het lijf die aandacht behoeven.	5

	Achterwaarts rollen en/of achterwaarts en zijwaarts vallen.	5
	Links en rechts uitvoeren <i>taisabaki irimi-tenkan</i> op een inkomende aanval; <i>uke</i> wordt daarna licht weggeduwd en op afstand gezet, <i>tori</i> neemt de afstand in waarop hij/zij weet stevig te staan.	10
	Links en rechts uitvoeren van Aikidotechniek <i>ikkyo</i> , vanuit de verschillende aanvallen. <i>Tori</i> geeft aan hoeveel weerstand er geboden dient te worden.	15
	Links en rechts uitvoeren van <i>ikkyo</i> vanuit <i>jodan-tsuki</i>	5
	'Stevig staan' en <i>kokyo-ho</i>	4
	Staande eindgroet	1
<i>Sociaal deel Les 7</i>		30
	<i>Pauze</i>	5
	Men zet de stoelen klaar en schenkt elkaar koffie, thee en water in	5
	Leraar start en leidt het gesprek. Thema: hoe eenieder deze reguliere Aikidoles heeft ervaren.	9
	In stilte 'stevig zitten' plus eindgroet.	1
Cursusles 8		
	Laatste Aikidoles en presentatie van andere BMF-gerelateerde bewegekunsten	90
Lesdoel	Kunnen presenteren van het geleerde aan elkaar; Presentatie van BMF-docenten uit andere bewegings disciplines; Evalueren van het programma.	
<i>Fysiek deel Les 8</i>		45
	Begingroet vanuit 'stevig staan'.	1
	Zelfzorg vanuit <i>do-in</i> en <i>kokyo-ho</i> , waarbij de plekken in het lijf verzorgd worden die aandacht behoeven.	9
	Links en rechts uitvoeren van <i>ikkyo</i> vanuit de verschillende aanvallen en <i>nikyo ura</i> vanuit <i>aihanmi</i> en dit per paar aan de groep presenteren	20
	Alternatief: workshop door docent van andere BMF-gerelateerde discipline (kan ook in voorgaande twee lessen)	
<i>Sociaal deel Les 8</i>		40
	Bespreking van vervolgopties bij de lokale Aikido-dojo en andere BMF-bewegingsdisciplines.	10
	Evaluatie met de deelnemers van het programma; invullen van de evaluatieformulieren.	25
<i>Feestelijke afsluiting van het programma met koffie, thee, water en gebak</i>		5 of meer