



Kursen har redan gett resultat för flera av deltagarna. Foto: Camilla Lagerman

Kurs i falltrygghet ger äldre stärkt självförtroende

Publicerad: 13 februari 2020

Författare: Camilla Lagerman

1 600 dödsfall per år orsakas av fallolyckor, och så många som fyra personer över 65 år avlider varje dag på grund av skador de ådragit sig vid fall. Svenska Judoförbundet tog därför initiativet till utbildningar i falltrygghet för äldre, som startat runt om i Sverige. På torsdagen var det dags för en härlig grupp seniorer i Lindesberg att ha sitt femte kurstillfälle hos Frövi Judo.

Ett 15-tal glada kursdeltagare deltog under torsdagen på sitt femte pass i falltrygghet, under ledning av Frövi Judos kunniga tränare. Björn Nyberg, som är ordinarie kursledare var idag krasslig, så istället fick Peter Andersson ta över rodret.

Som start på det timslånga träningspasset blir det balansövningar, där det gäller att gå balansgång på mattskarvarna. Det fnissas högt bland deltagarna när det gäller att på ett smidigt sätt passera varandra utan att ramla. När det är dags att gå baklänges och göra detsamma brister flera av dem ut i skratt, men de klarar uppgiften med bravur.

- Jag har haft en del skador tidigare, och det har ju gjort att man har blivit lite rädd. Men sedan jag började med kursen är jag inte alls lika rädd och försiktig längre, så det är jätteskönt! berättar Lasse Björklund.

Nu är det dags att falla bakåt på en mjuk matta, och sedan använda sig av bålstyrkan för att ta sig upp på fötter igen utan att använda armarna. Gruppen delar upp sig i par och det hejas och peppas för fullt i gänget. När en deltagare som kämpat hårt äntligen lyckas är jublet stort och applåderna haglar.

- Jag har märkt stor skillnad redan bara på dessa få gånger. Nu har jag lärt mig vart jag ska lägga min tyngdpunkt, så det tänker jag på under mina promenader, berättar Thii Knutsson medan hon hämtar andan.

- Jag har inte alls lika dålig balans längre, och nu kan jag ha dragkamp med min hund igen! skrattar Gudrun Rosén Dahlberg.

Som avslutning får deltagarna testa att falla direkt på judomattorna, och visa prov på de rullningar som de lärt sig.

- Ni är ju inte 15 längre, börjar Peter.

- Inte 50 heller för den delen, inflikar en deltagare och alla börjar skratta.

- När man kommer upp i ålder har man ofta både knän och höfter som gör sig påminda. Det som är lätt för den ena, kan vara desto svårare för någon annan, så man ska inte känna någon press. Det gäller att hitta sina egna knep, avslutar Peter.

För mer information om kursen i falltrygghet, kontakta Frövi Judo.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/kurs-i-falltrygghet-ger-aldre-starkt-sjalvfortroende/>