

OLDSTARS BILJART SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



OLDSTARS BILJART

OldStars biljarten is een sociale sport waarin de kracht van biljarten wordt ingezet als middel om 55-plussers elkaar te laten ontmoeten en in beweging te brengen. OldStars biljarten hanteert dezelfde regels als het reguliere biljarten, met een aantal uitzonderingen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan het beweegplezier.

De spelregels

1. Groepsgrootte

Per biljarttafel zijn 2 tot 4 spelers aan het biljarten.

2. Aangepaste biljarttafel (optioneel)

Er is de mogelijkheid om te spelen op een aangepast biljart indien dit bij draagt aan het spelplezier en/of een regulier biljart niet aanwezig is. Dit biljart is kleiner en mobiel en daarmee geschikt voor elke locatie. Het is op een tafel neer te zetten en er kan gespeeld worden net als een sjoelbak.

3. Warming-up en beweegvormen

Na een kleine warming-up wordt er een instructie gegeven door een trainer en/of begeleider die een OldStars training of cursus heeft gevolgd. Hierbij kan gedacht worden aan speciale warming-up snelheidsoefening op het biljart waarbij motoriek, beheersing en oog-hand coördinatie van belang is. Warming-up oefeningen kunnen gebaseerd zijn op grote bewegingen, omdat biljarten 'klein' bewegen is. Het spel biljarten behoeft weinig aanpassing: het is een laagdrempelige sport, die zonder aanpassing tot op latere leeftijd kan worden beoefend.



OLDSTARS BILJART

4. Een extra bal

Het spel honderden spelen de spelers met één extra bal zodat het eenvoudiger wordt om punten te scoren en het ook passend is voor oudere spelers met minder goede hand-oogcoördinatie en motoriek.

Zie link naar honderden:

www.carambole.nl/honderden

Meer informatie

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen via oldstars@ouderenfonds.nl of kijk op oldstars.nl

5. Veel afwisselen

Om de stoot spelen maakt dat de spelers continue bezig zijn, waardoor de bewegingsfactor optimaal blijft. Ongemerkt lopen deelnemers tijdens een uur biljarten al snel een kilometer en staat een persoon ca. 30 keer op en bukt deze ca. 70 keren tijdens een potje biljart. Daarnaast zorgt het afwisselen voor een welkome pauze van het mentale component van biljarten, dat veel concentratie vraagt.



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS