

Ouder worden en bewegen.

Veel ziekten en kwalen worden veroorzaakt of tenminste verergerd door gebrek aan voldoende beweging. Tot voor kort leek bewegen vooral heel goed voor spieren en gewrichten. De laatste tijd komt steeds duidelijker naar voren dat ook de geest veel baat heeft bij regelmatige doorbloeding van het hele lichaam. Om die reden is het goed een sport te kiezen waarbij een inspanning wordt gevraagd die verder gaat dan alleen in beweging zijn. Fithockey draagt door de aard van de sport bij aan het bevorderen van een goede coördinatie van armen en benen, waardoor het risico op vallen sterk vermindert.



Knotshockey bij Ares sinds 2004

Veel reguliere sporten worden te zwaar voor mensen. Te denken valt hierbij aan voetbal waarbij het koppen en slidings maken te risicovol wordt. Bij tennis, tafeltennis of badminton, wordt de gelijkwaardigheid van de spelers steeds lastiger. Bij **Knots-** en **Unihockey** worden de teams zo ingedeeld dat er een mix is van goede en minder goede deelnemers, waardoor ieder naar eigen vermogen kan sporten

Wat is Fithockey ?

Onder de noemer **Fithockey** biedt HC Ares twee spelvormen aan: **Knotshockey** en **Unihockey**, Beide worden buiten gespeeld op een zachte ondergrond waardoor knieën, enkels en heupen worden gespaard.

Van te voren is het moeilijk in te schatten welke spelvorm het beste bij iemand past. In principe zijn de spelvormen voor dezelfde doelgroep geschikt. Voor beide vormen geldt, dat het om een teamsport gaat, waarbij niet iedereen even goed hoeft te zijn. Je vult elkaar aan en gunt elkaar de bal. De spelregels zijn erop gebaseerd dat iedereen, ook minder mobiel, de gelegenheid krijgt om aan het spel deel te nemen. Ook voor mensen, die andere balsporten te gevaarlijk zijn gaan vinden is **Fithockey** een goed alternatief.

Wat is Knotshockey?

Deze vorm van hockey is niet alleen geschikt voor mensen die vroeger gehockeyd hebben, maar zeker ook voor ouderen (60+) die die sport nog nooit beoefend hebben. Dit spel wordt gespeeld met een met kunstschuim afgewerkte stick en een zachte bal van ca. 12cm doorsnee. Door het gebruikte materiaal is het een zéér veilige sport, waarbij de uitdaging van de bal toch zorgt voor een redelijk intensieve beweging.

Wat is Unihockey?

Omdat **Unihockey** meer op het reguliere hockey lijkt, is dit meer geschikt voor mensen die hebben gehockeyd of de jongere oudere. Dit spel wordt gespeeld met een plastic soort hockeystick (zonder de z.g. bolle kant) en een kleine plastic bal. Voor mensen die wel hockeyervaring hebben, maar het spel inmiddels te gevaarlijk vinden, is **Unihockey** een prachtig alternatief.

De keuze voor **Knotshockey** of **Unihockey** is maar net waar je voorkeur naar uitgaat. Het is ook mogelijk beide spelvormen te spelen, omdat er op verschillende tijden gespeeld gaat worden.



Actuele informatie.

Wat kost Fithockey?

De contributie vanaf 1 juli 2023 t/m 30 juni 2024 kost €190. Deze contributie kan in 3 termijnen worden betaald. 1ste termijn ca eind aug. 2023, 2de termijn eind nov. 2023 en 3de termijn eind jan. 2024.

Koffie of thee voor en na de wedstrijd €1 per consumptie, contant af te rekenen.

Wanneer Fithockey?

Knotshockey wordt gespeeld op maandag van 14:00 tot 15:00 uur en vrijdag van 10:00 tot 11:00 uur

Unihockey wordt gespeeld op woensdag van 10:00 tot 11:00 uur en zondag van 12:00 tot 13:00 uur.

Inlichtingen:

Helpdesk Ares, Mw. Bartje Vos, tel. 055-5413960.

Coördinatoren Fithockey:

Peter Steenmeijer, tel 055-5337597 of 06-54276455.

Jules Groenberg, tel 055-5213604.

Website: www.hcares.nl of www.hcares.eu meer specifiek **Fithockey**, o.a. folder en actuele informatie.
E-mail: fithockey@hcares.nl

Wat hebt u nodig voor Fithockey ?

In principe is er geen aparte kleding nodig. Afhankelijk van de inspanning die u pleegt, zult u zelf het beste ervaren of u daarvoor speciale kleding wilt gaan dragen.

Als schoeisel raden wij sportschoenen aan, maar schoenen met een redelijk profiel voldoen zeker de eerste paar keren. Ook hier zult u merken wat voor u het beste is.

Hockeyclub Ares zorgt voor de rest. Dat betekent ballen, unisticks, knotsen, veld en begeleiding.

Ares beschikt over een eigen kantine, parkeerruimte en fietsenstalling



Nieuw bij Ares is Unihockey

Blaashal.

Hoewel het nog niet geheel zeker is, lijkt het erop dat Ares in november 2023 een Blaashal in gebruik gaat nemen voor het spelen van zaalhockey. Indien het weer te slecht is om buiten te spelen, zou ook **Knotshockey** en/of **Unihockey** daar kunnen worden gespeeld.

Hoe wordt Fithockey gespeeld ?

De spelers zijn veelal een half uur van te voren aanwezig. Ze drinken dan een kopje koffie en ze praten de wetenswaardigheden van de afgelopen week door.

Is er een nieuwe groep, dan wordt er begonnen met een warming-up om de spieren los te maken, gevolgd door een aantal oefeningen. Deze zijn niet zwaar en geven iedere speler de gelegenheid dat naar eigen kunnen in te vullen. Vervolgens wordt er ingeslagen of wordt er aan een specifieke techniek aandacht geschonken.

Voor ervaren groepen geldt dat zij hun eigen warming-up doen en is het voorbereiden individueel, naar eigen smaak en behoefte.

Het grootste gedeelte van de tijd wordt er een partijtje gespeeld met eenvoudige spelregels. In de spelregels wordt rekening gehouden met te grote fysieke verschillen. In de meeste gevallen is er een spelbegeleider, die de regels handhaaft en daar waar nodig aanwijzingen geeft.

Het spel wordt afgesloten met koffiedrinken en napraten.

Gaat Fithockey altijd door ?

Het gehele jaar wordt Fithockey aangeboden. Alleen als de weersomstandigheden zo slecht zijn dat het te gevaarlijk is om de weg op te gaan of wanneer het duidelijk dat het spelen zeer onwaarschijnlijk is, kan het geheel worden afgeblazen. In de regel gebeurt dat via e-mail, alleen mensen die echt niks met computers hebben kunnen worden gebeld. Als het erg warm of koud is wordt het spel aangepast aan de weersomstandigheden, b.v. door een extra pauze in te lassen.



**Buiten bewegen,
zonder risico,
met de uitdaging van een bal en
gezelligheid rondom,
maken Knotshockey of Unihockey
tot een
wekelijks uitje voor de oudere
Apeldoerner.**

Waar wordt Fithockey gespeeld?

Wij ontvangen u gaarne op het Sportpark Nagelpoel, Malkenschoten 43, bij de Hockeyclub Ares in Apeldoorn Zuid. Dat is achter de voormalige forellenvijver aan de Kayersdijk. Malkenschoten is een zijweg van de Arnhemseweg, kruist de Oude Beekbergerweg en eindigt op de parkeerplaats van het sportpark Nagelpoel.