

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo

drs. Jorrit Rehorst

Wigert Thunnissen

drs. Germen van Heuveln

dr. Martin Truijens

EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum

ADRES

Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129II
1012 EP Amsterdam
Telefoon 020-4222285
E-mail sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

DRUK

Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2012 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS

€54,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €60,-.

Voor studenten €42,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €48,-.

Europa €64,50, daarbuiten €71,-.

OVERNAME ARTIKELEN

Het overnemen en vermenigvuldigen van
artikelen is slechts geoorloofd na schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Auteurs vrijwaren de uitgever voor eventuele
claims van derden vanwege gepubliceerde
bijdragen in de vorm van artikelen, foto's of
ander illustratiemateriaal.

Core stability

Bijna elk jaar maken we als redactie van *Sportgericht* een nummer dat geheel gewijd is aan één onderwerp.

Ook dit jaar is dat weer gelukt. Alle elf de artikelen richten zich, vanuit verschillende disciplines en gezichtspunten, op het thema: *core stability*.

De 'stabiele basis' van dit themanummer wordt gevormd door drie mooie artikelen van Jan Borghuis, Jaap Jansen en Frans Bosch. Artikelen die zich vooral richten op de theoretische onderbouwing, achtergronden en ideeën bij core stability training. Zeer verhelderend en prikkelend.

De resterende acht artikelen balanceren op of over het snijvlak van onderbouwing naar toepassing. Van twee artikelen (van Rogier Ummels en Jeanette Hoftijzer) over twee verschillende 'tools' om core-stability in kaart te brengen tot bijvoorbeeld twee artikelen over de praktische opbouw van oefenstof (van Jeroen Rietvelt en Toine van de Goolberg). Volgens de redactie een heel mooi themanummer, dat u hopelijk inhoudelijk wat uit balans brengt ... Veel leesplezier!

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

Core stability training vanuit wetenschappelijk perspectief , Jan Borghuis	2
Core stability training bij fragiele, zelfstandig wonende ouderen , Alex van Bruksvoort & Jora Wolfgram	10
Core stability of variabiliteit? Training bij patiënten met pijnklachten aan de lage rug , Jaap Jansen	14
Core stability en faseovergangen , Frans Bosch	18
Selective Functional Movement Assessment (SFMA). Wegwijzer voor functionele core stability training , Rogier Ummels	22
Powerpanel: Core stability training , Wigert Thunnissen	25
The Performance Matrix. Hulpmiddel voor gerichte geïndividualiseerde stabiliteitstraining , Jeanette Hoftijzer	30
Core stability training: van theorie naar praktijk , Jeroen Rietvelt	35
Succes boeken? (Boekbespreking) , Germen van Heuveln	40
Een leidraad voor stabiliseren binnen de sport , Toine van de Goolberg	42
Houding en zit te paard , Barbara van den Broek	46

Foto cover: Micha Balk – TWO BOLD / Dutch Water Dreams