



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 2 – Nr. 19

Nordic Walking

Juist ook voor de actieve wandelaar

Leo Neuteboom

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Inleiding

Al ruim 50 jaar ben ik sportliefhebber en deelnemer en 40 werkzaam in het sportonderwijs. Langzaam begint het competitieve een beetje te slijten en maakt plaats voor bezinning, onderhoud, sociaal omgaan met elkaar, plezier en nog meer van dit soort zaken. Met de komst van Nordic Walking zag ik mijn kans schoon om met revalidanten naar buiten te gaan. Tot die tijd verdeed ik hun en mijn tijd voornamelijk binnen. “Nordiccen” biedt echt net iets meer dan (sportief-) wandelen. Als opleider voor de KWBN ondervond ik ook wel eens weerstand bij mijn docenten in opleiding als ik weer over Nordiccen begon. Is het dan echt zoveel beter of anders? Ja en ik wil het jou laten ervaren. Je kunt de stokkies op zoveel manieren inzetten dat je van de reguliere training een serieuze work-out maakt!

Doelstelling van workshop?

Proefondervindelijk de verschillen aan te geven en te laten ervaren tussen Nordic Walking en (sportief-) wandelen. We maken gebruik van de stokken niet alleen tijdens lopen maar zeker ook als “fitness” hulpmiddel. Ik hoop de notoire tegenstander van NW te kunnen overtuigen en de voorstander/beoefenaar/enthousiast trainer NW nieuwe oefeningen en inzichten te laten ervaren.

Inhoud / opbouw workshop

Afhankelijk van de kennis en kunde van jou zal ik mijn training aanpassen. Ik hoop van harte dat je ooit al eens deel hebt genomen aan een NW-training zodat ik aan de beginstappen niet veel tijd en aandacht hoeft te wijden. Wellicht kun je voor de WTD nog even een lesje ergens meepakken.

Kort dus techniek, houding, bewegingspatroon en methodiek en heel veel plezier!

Lesstof uitgewerkt

De organisatie heeft voor mij een prachtig veld geregeld. Hier gaan we lekker werken alleen, maar ook in tweetallen dit juist om techniek aan te scherpen en ook om oefeningen te doen.

De aandachtspunten van de techniek komen aan bod en we gaan echt proberen de accenten, die ik uitleg en aangeef, te ervaren. Even weer “stilstaan” bij romphouding, voetplaatsing en afwikkeling en de armzwaai. Het is zo een bijzondere sport waarbij de “CLUKS” stuk voor stuk voorbij komen. Geen idee wat ik met CLUKS bedoel? Dan moet je zeker komen!