



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 4 – Nr. 48

Speelse vormen in de wandeltraining B

Mette van der Ven

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

maken dat deelnemers zich net iets meer uitgedaagd voelen dan door alleen op tijd te lopen.

Jouw enthousiasme als trainer en de aanwezigheid van de andere deelnemers kunnen vaak net iets meer motiveren dan alleen maar op tijd intervalvormen te lopen.

Let op: deze speelse vormen zijn vaak intensieve vormen!

Variatie in vormen

In de workshop zijn een aantal loopvormen gedemonstreerd die gecombineerd en uitgebreid kunnen worden met oefen-/krachtvormen.

Deze variaties zijn afhankelijk van de trainingstijd en de trainingsdoelen (WandelBootcamp)

Er worden simpele materialen ingezet: speelkaarten, wasknijpers, dopjes en/of pylonen. Ze zijn gebruikt als de ingrediënten voor een variatie aan werkvormen.

Daarnaast kunnen fitnessmaterialen toegevoegd worden om de loopvormen uit te breiden met een onderdeel krachttraining.

Inhoud / opbouw workshop

Oefenstof wordt gedemonstreerd op het kunstgrasveld en in de omliggende natuur.

Warming-up met een beetje cognitieve fitness

Na een stukje inlopen veldje of open plek zoeken.
Side step met daarbij mobiliserende warming-up oefeningen.

Beenoefeningen: knie, hak, tik voor, tik achter
Armoefeningen boks voor, hoog, zijwaarts en naar beneden.

Diverse combinaties armen en benen in steeds hogere moeilijkheid.

Tip: Houd in de gaten of de groep het kan volgen

Trapeze driehoeksloop met 2tallen

Maak tweetallen van ongeveer gelijke loopsterkte. Zet minimaal 7 dopjes in een driehoek met op de 2 lange zijden een aantal dopjes die “tussenstations” markeren.

Nr 1 loopt eerst een klein stuk waarbij nummer 2 steeds het grotere stuk loopt. Als nr 1 bij de top is, gaat die de kleinere rondes lopen terwijl nummer 2 de grote stukken loopt.

Variatie in linksom en rechtsom lopen

Doel: loopsnelheid aanpassen.

Groepsloop

Maak 2 gelijkwaardige groepen.

Loop een rondje met de groepen tegengesteld

Geef als opdracht dat de groep die in zijn geheel als eerste binnenkomt gewonnen heeft (de laatste loper die binnenkomt bepaalt wie heeft gewonnen).

Geef de mogelijkheid aan iedere groep om max. 3 deelnemers eerder van start te laten gaan. Daarna starten de overige deelnemers gelijktijdig.

Welke groep wint?

Tweetal tempoloopjes

A. Iedereen loopt een rondje en krijgt een nummer bij binnenkomst.

B. Tweetallen maken waarbij de snelste en laatste gecombineerd worden. Hetzelfde rondje lopen en je geeft high5 als je elkaar tegenkomt en loopt terug.
Doel: tegelijk terugkomen

C. Tweetallen van gelijke loopsterkte maken. Samen een rondje lopen en na 1 rondje keert 1 van de 2 om. Nogmaals het rondje lopen, en bij hetzelfde tempo lopen kom je tegelijk binnen.

Minutenloopjes

Inschattingsloopjes om 1 minuut te lopen. Op teken weglopen bij jou en terugkomen als je denkt dat er precies 60 seconden voorbij zijn.

Daarna de andere kant uitlopen en het nog een keer proberen.

Eenendertigen (31en)

Maak tweetallen of 3tallen

Leg 8 dopjes neer in een halve cirkel waar de tweetallen gaan staan. Zoek zelf positie op een afstand van ca.20-30 meter.

Op startsignaal komen de deelnemers naar je toelopen (1 van het 2-tal).

De spelleider geeft per deelnemer blind 1 kaart. De deelnemer loopt terug en tikt zijn maatje aan waarop die ook een kaart komt halen.

Als je de 4^e kaart gehaald hebt moet nummer 1 teruglopen en 1 kaart terug geven. Dit is gelijk aan het kaartspel 31-en. Er moet een keuze gedaan worden wat te gaan verzamelen om zo hoog mogelijke punten te halen.

Ofwel 31 punten van 1 kaartsoort (harten-ruiten-schoppen of klaver)

Ofwel $30\frac{1}{2}$ = 3 gelijke kaarten

Ofwel zo hoog mogelijke punten van 1 kaartsoort.

Het spel kan op 2 manieren eindigen:

1^e: Als een tweetal 31 punten heeft

2^e: Op een van tevoren afgesproken tijd