



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 4 – Nr. 46

**Tips om je training
interessant(er) te maken**

Hannie Huber

kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

- In deze workshop wil ik ingaan op een knelpunten waar je als wandeltrainer tegen aanloopt.
 - Hoe ga ik om met de verschillen tussen de deelnemers?
 - Hoe zorg ik ervoor dat de deelnemers enthousiast blijven en blijven wandelen?
 - Hoe hou ik mijn trainingen interessant?
 - Hoe kan ik aan groepsbinding werken?

Doelstelling van workshop?

- (Leren) omgaan met verschillen in niveau van je deelnemers, oftewel tips en trucs om (beter) te differentiëren.
- Niet alleen het aanbieden van oefenstof, maar de oefenstof overgieten met enthousiasme en plezier.
- Het aanbieden van verschillende oefeningen die hetzelfde doel voor ogen hebben om variatie in te brengen in je training.
- Oefenstof aanbieden die de samenwerking tussen de deelnemers stimuleert.

Inhoud / opbouw workshop

- Heel veel oefeningen uitvoeren tijdens de workshop.
- Oefeningen die de samenwerking stimuleren.
- Oefeningen die ervoor zorgen dat de deelnemers aan de slag gaan met een glimlach.
- Oefeningen, tips en trucs om variatie te geven aan je training.

Lesstof uitgewerkt

Nordic Walking

Spelvorm - Stokvangen



- Opstellen halve cirkel.
1. Docent staat voor de groep en houdt 1 pole vast
 2. Docent noemt de naam van een van de deelnemers.
 3. Gelijktijdig laat de docent de pole los.
 4. Degene wiens naam is genoemd sprint naar voren en probeert de pole te vangen voor dat deze de grond raakt.



herhaal 10 - 15 keer



Voordelen

- Ludieke vorm
- Ver groot de explosiviteit

Do's en Don'ts

- Laat de pole neutraal los
- Oef de pole niet te een zet
- De pole niet in de grond prikken

Stel je voor

Lesstof uitgewerkt

Opstellen in een kring met de rug naar elkaar toe.

1. Met de wijzers van de klok mee:

a. Met de rechterhand aangeven en met de rechterhand aannemen.

b. Met de linkerhand aangeven en met de rechterhand aannemen.

c. Met de rechterhand aangeven en met de linkerhand aannemen.

d. Met de linkerhand aangeven en met de linkerhand aannemen.

2. Tegen de wijzers van de klok in:

• Zie 1. a. tot en met 1. d.



Variatie

- Voeg één of meerdere poles toe afhankelijk van de grootte van de groep.
- Wissel af met en tegen de klok in, ook bij meerdere poles.

Voordelen	Do's en Don'ts	Stel je voor
Ver groten coördinatie.	<ul style="list-style-type: none">• Romp recht houden• Niet voor- of achterover leunen• Goed aarden, stevig staan	