



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 3 – Nr. 32

Speelse vormen in de wandeltraining A

Mette van der Ven

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Speelse vormen in de Wandeltraining -A

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

Inlopen en een aantal loopvormen en mobiliserende oefeningen verwerken.

Vervolgens op afgebakend terrein reactievormen met bepaalde bewegingen.

Combineren van getallen en daarmee van bewegingen die achter elkaar uitgevoerd worden

Loopvorm met speelkaarten

Zet een aantrekkelijk rondje uit en laat de deelnemers steeds rondjes wandelen of dribbelen en bij de trainer een kaart ophalen. Doorlopen tot alle kaarten op zijn.

Speldoel:

Wie heeft de meeste punten verzameld?

Deze vorm kun je ook met 2- of 3-tallen laten doen.

Groepsloopvorm met punten halen

Zet 3 looptrajecten uit in verschillende lengtes.

De verschillende rondjes staan voor een aantal te behalen punten.

Maak heterogene groepjes van 2, 3, 4 of 5 personen (minimaal 3 groepjes)

Tijdsduur: 3-8 minuten

Speldoel: Welke groep haalt met elkaar de meeste punten?

Individuele loopvorm met wasknijpers

Zet een paar verschillende te lopen rondjes uit.

Alle deelnemers hebben 4 knijpers

Deelnemers dagen tegenstander uit en lopen tegengestelde rondjes.

Als je wint van je tegenstander dan krijg je een knijper erbij. Als je verliest lever je een knijper in.

Speldoel: Wie heeft na een afgesproken tijd de meeste wasknijpers veroverd?

Variatie: Loopvormen uitbreiden met krachtoefeningen (WandelBootcamp)

Speelkaarten Estafette met groepen

2- of 3-tallen maken (max 13 groepjes)

Speelkaarten omgekeerd achter een lijn leggen

Deelnemers lopen in estafettevorm naar kaart en draaien deze om. Alleen een kaart mee terug nemen die verzameld moet worden.

Speldoel: Welke groep heeft het 1^e de 4 opgedragen zelfde kaarten (bijvoorbeeld 4 boeren)?