



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 3 – Nr. 30

NW Techniek en Techniektraining,

Zo Doe Je Dat!

Hannie Huber

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

- De meeste wandelaars hebben (ooit) een techniek aangeleerd in het begin van hun wandelcarrière.
- Na verloop van tijd zie je vaak dat fouten inslijpen bij deelnemers van je wandelgroep (en misschien ook bij trainers?).
- Doordat de deelnemers techniektraining saai en niet intensief vinden wordt er tijdens een training (misschien) minder vaak aandacht aan besteedt.
- Daarbij komt dat veel deelnemers een te optimistisch zelfbeeld hebben over hun eigen techniek.
- Kortom: deze workshop moet bijdragen aan het aanleveren van handvatten om de techniek te verbeteren.

Doelstelling van workshop?

- Een stuk bewustwording van het feit dat techniek achteruit gaat als deze niet regelmatig wordt geoefend
- Oefenstof aanbieden die de NW techniek verbeterd
- Oefenstof aanbieden die als “leuk” wordt ervaren

Inhoud / opbouw workshop

- Observeren van elkaar
- Foutenanalyse uitvoeren aan de hand van een foutenanalyseformulier
- Specifieke oefeningen om de geconstateerde fout te verbeteren
- Ludieke oefeningen om deelnemers toch techniek te laten uitvoeren zonder dat ze daar bewust van zijn.

Lesstof

- De lesstof is sterk afhankelijk van de fouten die uit de fouten analyse naar voren komen.
- Hiervoor zal het formulier gebruikt worden zoals tijdens de Wandeltrainer 3 opleiding van de KWBN (NW Fouten Analyseformulier)

Lesstof uitgewerkt

Nordic Walking

Techniek - Oefenen duwfase



1. Prik de poles in de grond net achter de hakken.
2. Strek de armen uit.
3. Loop twee passen naar voren, punten blijven in de grond.
4. Geef druk op de straps van de poles.
5. Voel hoe ver de armen achter gestrekt zijn.
6. Breng één arm naar voren (normale NW stand)

herhaal

- meerdere keren uitvoeren om dit bewust te voelen
- wisselen van 'start' been

Voordelen

- Bewaak voeten van de juiste stand van de strappen bij de duwfase.

Do's en Don'ts

- Pole niet knikken
- Druk op de straps
- Armen laag
- Hand open
- Achter de strekken
- Niet achterover leunen

Stel je voor

- Dat de pole van je blijven zitten en je loopt door.