



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 4 – Nr. 45

Hoe houd ik mijn trainingen
leuk?

Lysbet Heeres-Faber

kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Steeds weer krijg ik de vraag: Lysbet waar kan ik oefenstof vinden?

In jaren actief lesgeven heb ik alle oefenstof verzameld en nu voor de cursisten gebundeld: speelse WU vormen en oefenstof voor wandeltrainers

Doelstelling van workshop?

Variatie in oefenstof

Niet alleen het consumeren daarvan maar
zeker ook zelf creatief leren nadenken over de
mogelijkheden

Inhoud / opbouw workshop

Allerlei oefenvormen in de praktijk uitvoeren en
leren nadenken over uitdiepen daarvan

Conditie wandelcircuit

Op een viersprong 8 stations uitzetten. 2 per richting.

De afstand per station is verschillend (30-100 m).

De bedoeling is om in **stevig tempo** naar station 1 te wandelen, de oefening te doen en daarna rustig terug naar het midden om vervolgens in **stevig wandeltempo** naar station 2 te lopen.

Het circuit kan individueel of in tweetallen worden gedaan. Ieder begint bij een ander station.

Tafelloop

Lopen vrij over het veld, een ronde of een lang pad heen en terug.

Tafel van 5: 5 stappen voorwaarts - 1 stap achterwaarts, 10 voorwaarts - 1 achterwaarts etc.

Tafel van 4: 4 stappen voorwaarts - 4 stappen achterwaarts, 8 voorwaarts - 4 achterwaarts etc.

Kan ook met variabel terug stappen, bijvoorbeeld $1 \times 3 = 3$ stappen heen en 1 terug, $2 \times 3 = 6$ stappen heen en 2 terug.

Mastermind

Kleurencode raden

trainer heeft kaartjes met de juiste plaats en
kleurcode

(4 tekens). Deelnemers doen bij kleuren oefeningen
of lopen een bepaalde afstand en mogen na het
doen van de oefeningen met hun code naar de
spelleider.

Kleur goed is / , kleur en plaats goed is X