



**Bijscholing 6 April 2019**

**Nordic op Muziek**

**Elbert van Mourik**

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

**4 fun fit**

copyright en auteursrecht 4 Fun Fit

# Nordic op muziek



Deze workshop begint met een stuk uitleg over het nut van ritme en muziek bij nordic walking. Daarnaast zullen we vooral praktisch ervaren wat de mogelijkheden zijn om via oefeningen op muziek bewuster te worden van techniek en intensiteit van bewegen.

Natuurlijk zijn er meerdere muziekgenres en kan het zijn dat de muziekkeuze niet bij iemand/ groep past, maar gezien de moderne mogelijkheden kunt u dit ter plaatse oplossen mits uw smartfoonabonnement dit toelaat.

We maken gebruik van een 3-tal mobiele muziekboxen mini-medi en maxi. Afhankelijk van de afstanden en het terrein kan u in praktische zin er een inzetten. Natuurlijk kan je alle vormen ook zonder muziek doen. Dit kan zeker gelden als u loopt in de buurt van zogeheten rustgebieden of als u zich bevindt in een mooi stukje natuur of locatie waar geluidsvervuiling niet op prijs wordt gesteld.

Denk altijd wel bij gebruik van muziek aan de buma/sena rechten.

# Nordic op Muziek Praktijk

Het zelf ervaren van een les Nordic Walking op muziek.

Zeer goed te doen voor iedereen.

Zelf leren dat muziekritme zorgt voor een zogeheten technische ballon doorprikken.

Je valt technisch door de mand omdat er niet gesmokkeld kan worden.

Muziek staat vast, er is een keus uit 3 tempo,s:

We maken gebruik van:

**Normaal Ritme**

**Versneld Ritme: Dubbel tempo**

**Vertraagd Ritme: Dubbel Slow**



Zoek altijd muziek uit die bij jouw doelgroep qua tempo past.

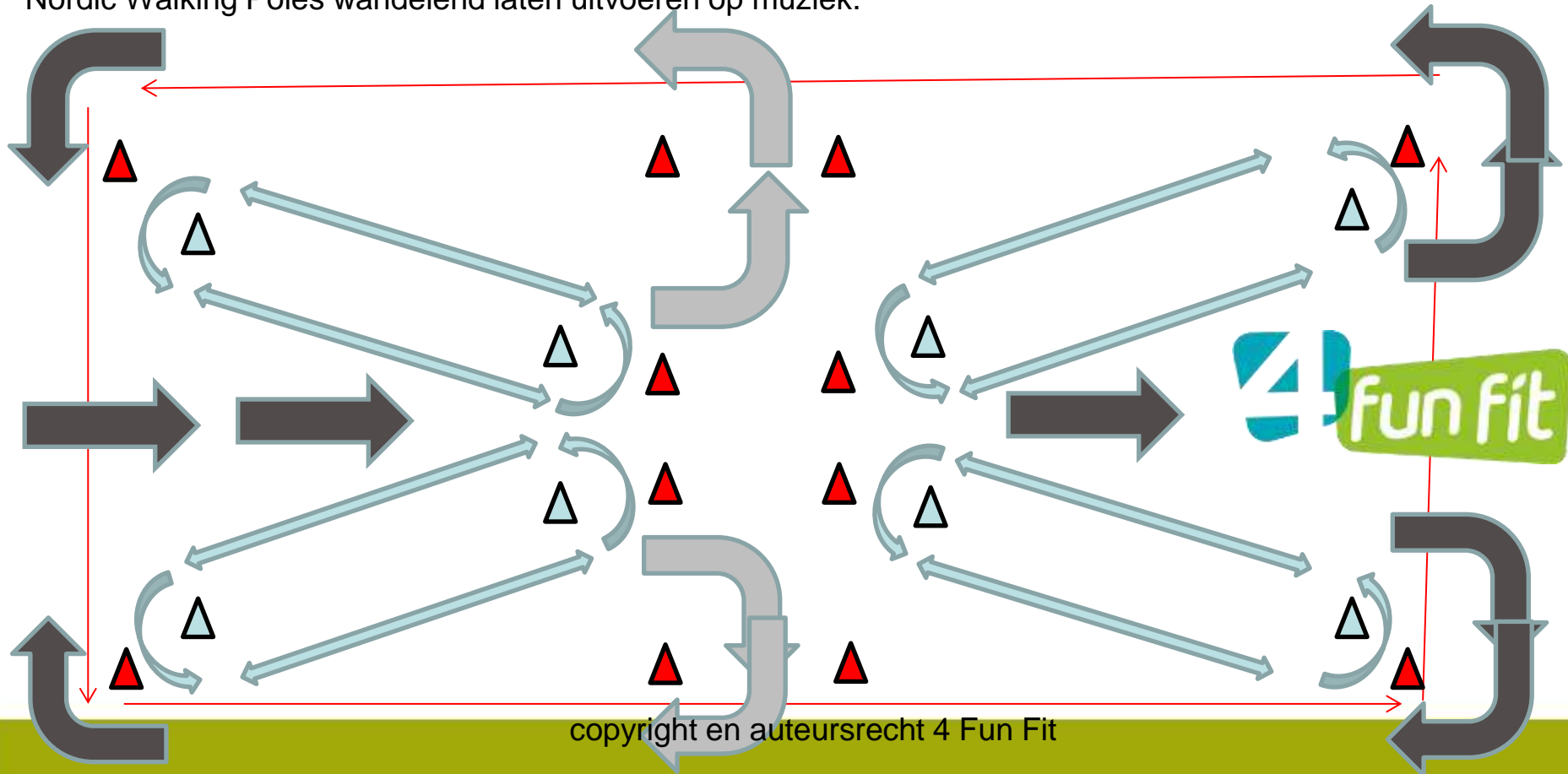
Via You Tube makkelijk te zoeken.

...BPM

# Nordic op Muziek

## Stroomvorm op muziek met nadruk op houding en techniek

De warming-up is een belangrijk onderdeel van de training. Deze begint meestal met 2-5 minuten rustig inlopen en huppelen. Vervolgens doen we een variatie aan oefeningen op de plaats zoals bekend bij een normale warming up. Hierna volgt 5-8 minuten aan rek- en mobiliteitsoefeningen die gericht zijn op de enkels, kuitspieren, hamstrings, heupen, romp, schouders en nek. Daarna in stroomvorm diverse technieken met de Nordic Walking Poles wandelend laten uitvoeren op muziek.





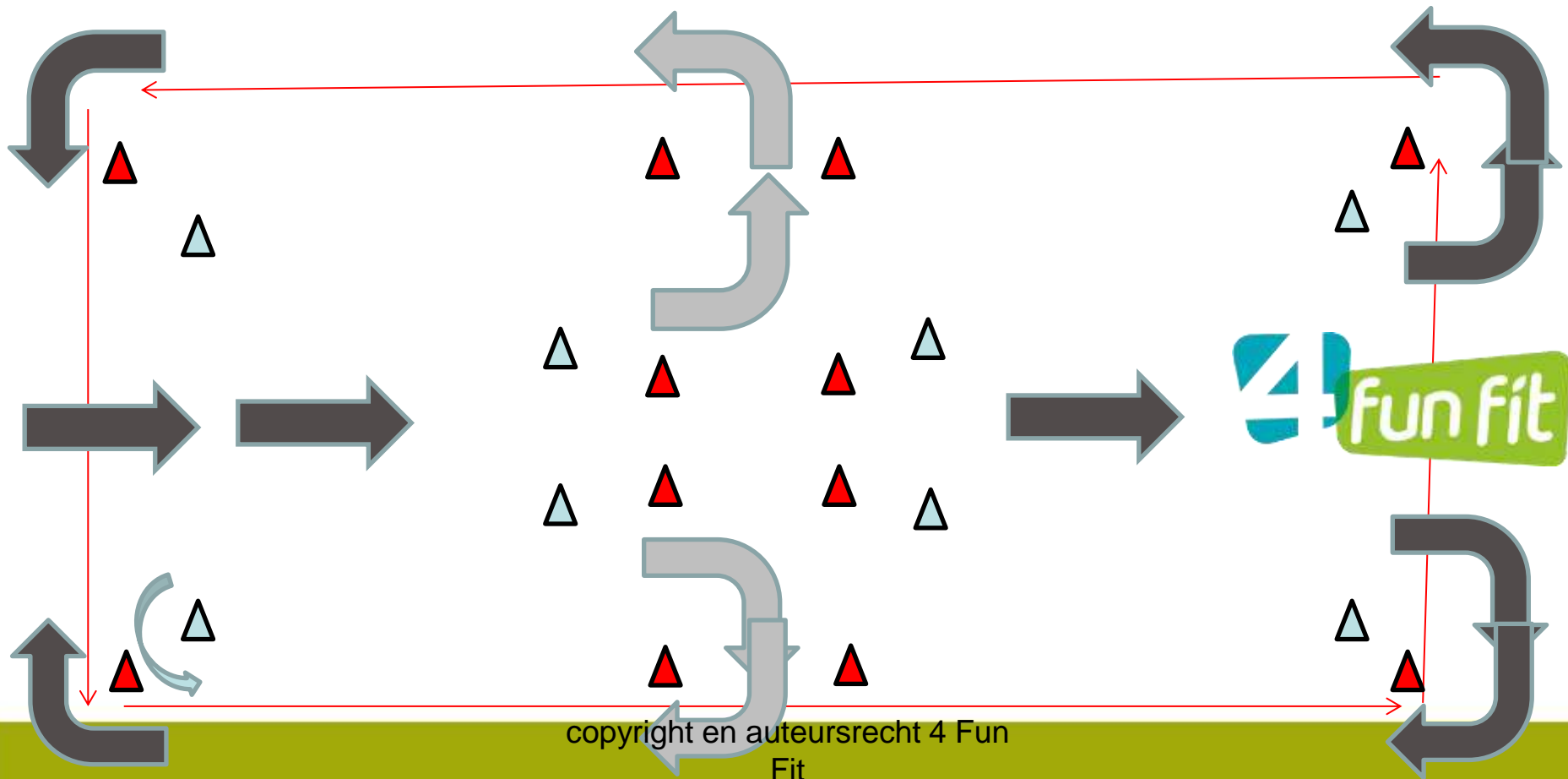
# Nordic op Muziek

Stroomvorm op muziek met nadruk op houding en techniek

## Oefening 2: *Afstand evt inkorten door halverwege te keren*

Rechter poletechniek ( linker over schouder). Daarna wissel

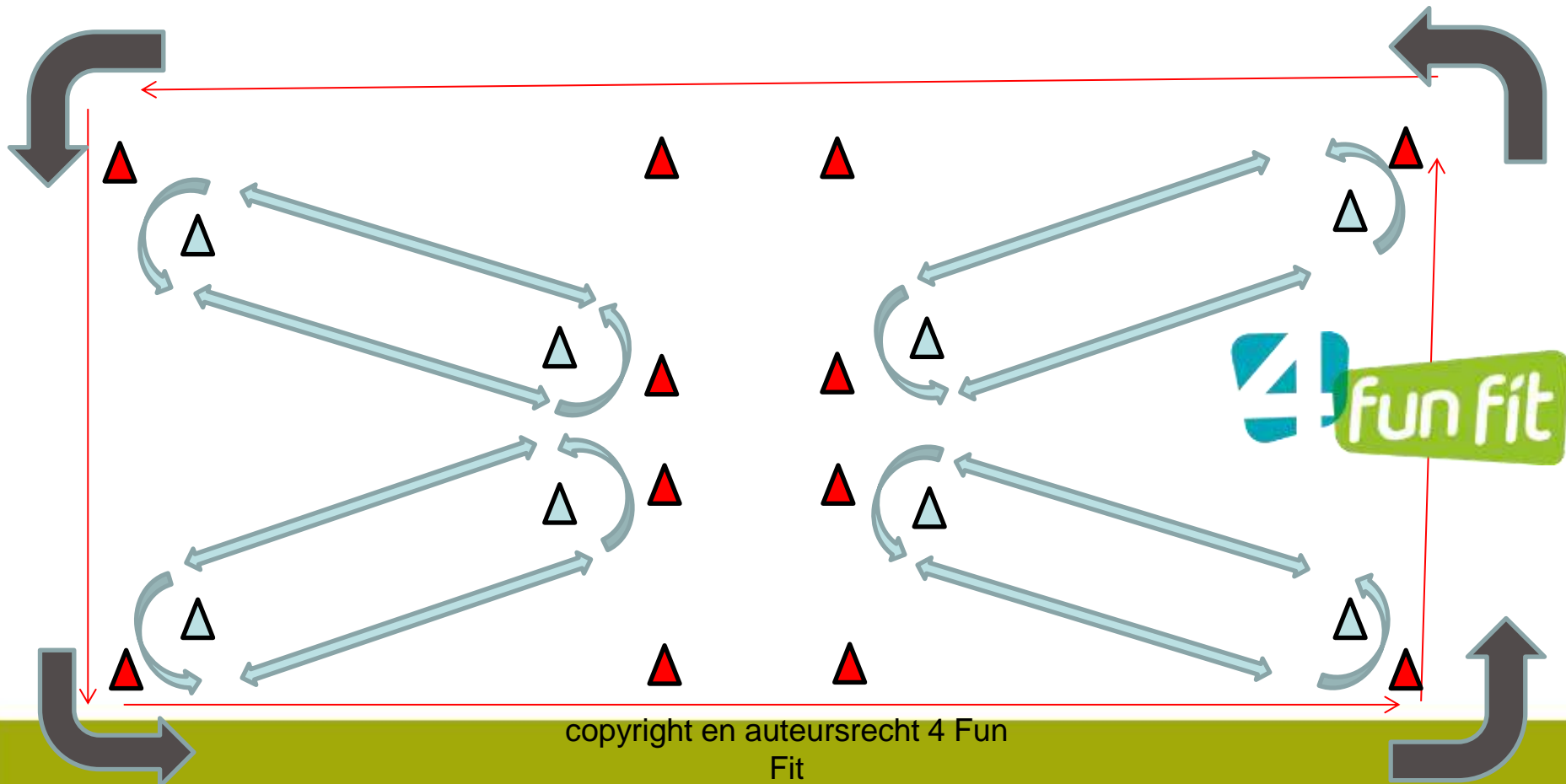
Dubbel poletechniek



# Nordic op Muziek

Stroomvorm op muziek met nadruk op houding en techniek

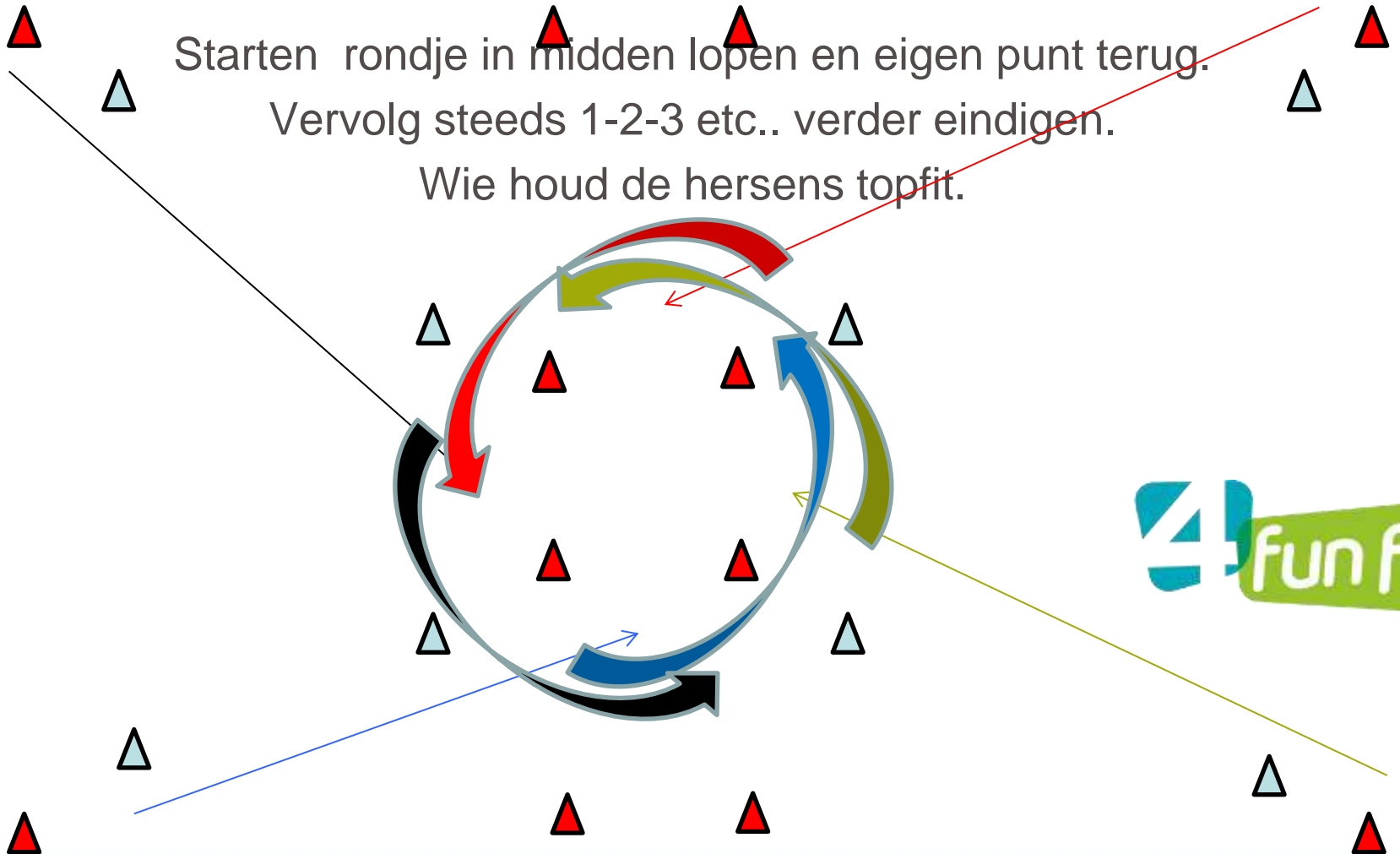
Oefening 3: Speciale techniek laten uitvoeren op blauwe uitstapparcours. 4 stuks. Begin ook in 4 groepjes met eerst het blauwe parcours. Rest van de route via de buitenzijde



# Nordic op Muziek

Stroomvorm op muziek met nadruk op cognitie

Starten rondje in midden lopen en eigen punt terug.  
Vervolg steeds 1-2-3 etc.. verder eindigen.  
Wie houdt de hersens topfit.





# Combineer en Varieer

Varieer bij de oefenvormen:

1. Varieer in frequentie
2. Varieer in intensiteit
3. Varieer in tijd.
4. Varieer in individueel;duo of groepsvorm

