



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptainers
19 april 2020



**Bewust in
Beweging**

CREATIEVE LOOPVORMEN: oriëntatielopen, figure running en lopen met verbeelding

Door Pauline van Norden

Pauline van Norden is een ervaren hardlooptainer met als doel om mensen op een verantwoorde en laagdrempelige manier het plezier en de kracht van sport en bewegen te laten ervaren. Dit doet zij vanuit haar onderneming Bewust in Beweging. Zelf is ze enthousiast hardlooptster, vooral op trails in de bergen.

In deze workshop staat het creatieve gebruik van je omgeving centraal. Een van de manieren waarop je dit kan doen is oriëntatielopen. Dit is een vorm van hardlopen waarbij het niet alleen aankomt op hard lopen, maar vooral op goed oriënteren, op je hersens gebruiken dus. **Oriëntatielopen** kan overal beoefend worden, in de natuur maar zeker ook in woonwijken of een park. In Scandinavië is het een erg populaire sport die zowel recreatief tot fanatiek wordt beoefend.



Lekker buiten spelen, creatief bezig zijn en nieuwe plekken ontdekken terwijl je ook nog eens fit wordt: in het kort is dat wat **figure running** inhoudt. Terwijl je aan het lopen bent, is het de kunst om zo mooi mogelijke figuren te maken. In deze workshop leer je hoe jij je training zó kunt samenstellen dat je route bijvoorbeeld de vorm heeft van een hart, een taart, je naam of een konijn.



Een derde manier om je omgeving optimaal te benutten en waar je geen extra materialen voor nodig hebt is **lopen met verbeelding**. Door je verbeelding te gebruiken bevind je je opeens in de mooiste landschappen, beleef je samen de spannendste avonturen en overwin je met elkaar allerlei hindernissen. De mogelijkheden met deze werkvorm zijn eindeloos en het kan overal toegepast worden.

In deze workshop maak je kennis met deze drie creatieve manieren van hardlopen en je krijgt praktische handvaten om het zelf toe te passen in je eigen trainingen. Tijdens de workshop wissel je steeds van deelnemer naar trainer. Hierdoor ervaar je zelf wat wel en niet voor jou werkt. Na afloop ben je in staat om deze loopvormen zelf toe te passen.