



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023

**REactive**

### ETHIOPISCHE WARMING-UP MET DYNAMISCHE RITMISCHE OEFENINGEN

Door Elma Sandee

*Elma Sandee is samen met Ronald Valkenburg eigenaar van Leefstijl- en Hardloopteam REactive te IJsselstein en schrijver van het boek Bewust Hardlopen. Met haar achtergrond als voedingsdeskundige (Ir.) begeleidt Elma sporters en trainers op voedingsgebied, zowel in Nederland als met hun Stichting Running Aid in Ethiopië. Bij de regelmatige bezoeken aan Ethiopië hebben ze inspiratie opgedaan voor de trainingen in Nederland.*

In Ethiopië worden oefeningen in de warming-up en de looptechniek met de hele groep in een gelijk ritme gedaan. Het stimuleert ritmegevoel en geeft een ontzettend leuke groepsdynamiek. Nederlandse lopers houden van variatie en plezier in de training waar een vrolijke Ethiopische noot in de training goed op aansluit. En je kunt het zo zwaar maken als je wilt.

Omdat Ethiopiërs de ritmische bewegingen meekrijgen in de cultuur, vergt het in Nederland een rustige, duidelijke opbouw in de oefeningen om het voor iedereen toegankelijk te maken. In deze workshop doen we met een gelijkmatige opbouw diverse oefeningen met een verrassend eindresultaat. Kijk om er een idee van de krijgen maar eens naar dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=bHMDyOIk7-o>.