



Inspiratiedag voor hardlooptainers

2 april 2023

Ethiopische warming-up met dynamische ritmische oefeningen

Elma Sandee

In Ethiopië wordt bij de warming-up na het inlopen een serie dynamische oefeningen gedaan. Deze oefeningen gebeuren groepsgewijs in een voorwaartse beweging, waarbij iedereen de oefening in hetzelfde ritme dient uit te voeren. Dit geeft een prachtig groepseffect, zowel visueel, auditief als qua sfeer. De oefeningen dragen bij aan verhoging van beweeglijkheid, kracht en coördinatie.

De oefeningen zijn gemakkelijk aan te passen aan het niveau van de groep door te spelen met de bewegingsuitslag, duur en keuze van de oefeningen. Begin met het oefenen in een kring. Zo kan iedereen je goed zien en kun je individueel corrigeren. De volgende stap is 'in kolonne' in verschillende rijen naast elkaar of met z'n allen op 1 rij als de ruimte dit toestaat. Zeg steeds wat je doet (bijv. "rechts, links, rechts, links") om de groep in hetzelfde ritme te krijgen. Het helpt ook om steeds met dezelfde kant te starten.

Een serie begin met het bovenlichaam en eindigt met het onderstel. Hier is de serie die we hebben gedaan. Puur als geheugensteuntje, want je hebt het demo-filmpje wat ik bijgevoegd wel nodig te begrijpen wat de bedoeling is.

1. Armen voorwaarts draaien
2. Armen achterwaarts draaien
3. Armen voorlangs draaien
4. Armen voor het lichaam van boven naar beneden bewegen
5. Armen voor het lichaam van boven naar beneden bewegen: rechts, midden, links, midden rechts, midden etc.
6. Armen voor het lichaam van boven naar beneden bewegen: rechts, links, rechts, links etc.
7. Armen van boven naar beneden terwijl knie omhoogkomt ('tak breken'). Afwisselend rechts, links.
8. Zelfde oefening maar nu met gestrekte benen.
9. Om en om linkerknie naar links omhoog en rechterknie naar rechts.
10. Linkerknie links omhoog, linkerknie midden omhoog, rechterknie rechts omhoog en dan midden omhoog. Dit herhalen.
11. Linkerknie links omhoog, linkerknie midden omhoog, linkerknie rechts omhoog, dan rechterknie rechts omhoog, rechterknie midden omhoog en rechterknie links omhoog. Dit herhalen.

Google maar eens voor een breed scala aan oefeningen ter variatie. Bouw steeds rustig op en doe lastige oefeningen eerst in slow motion.