



# Inspiratiedag voor hardlooptainers

2 april 2023

Spelvormen met een fun-factor

Debby Immerzeel

## 1. Balans

**PIONNENBALANS (I.P.V. STOELENDANS)**

### Oefening:

- Verspreid door het vak staan pionnen. Iedereen start bij 1 pion.
- Zodra de muziek start, gaat iedereen dribbelen door het vak.
- Zodra de muziek stopt, moet je op 1 been bij een pion gaan staan.
  - > Heb je geen pion? Dan doe je de volgende ronde niet mee, maar ga je op 1 been aan de zijlijn staan. De volgende ronde mag je weer meedribbelen.
- Er komen natuurlijk steeds minder pionnen in het spel. Ook kun je de balansoefeningen steeds een stapje moeilijker maken.
  - SL balance
  - SL balance armen bewegen
  - SL balance zwaaibeen bewegen
  - SL balance armen en zwaaibeen bewegen
  - SL balance romp en standbeen bewegen

**MATERIAAL: 20 pionnen, muziek, draagbare box**

## 2. Core training

**PIRAMIDETRAINING IN GROEPJES**

### Oefeningen in groepjes:

- Verdeel het groepje in tweeën.
- De nummers 1 doen een core-oefening, de nummers 2 rennen naar een pion en terug.
- Daarna wissel je van positie. Dit doen we in totaal 3x.
- Na elke set moet je een pion verder rennen en moet de ander de oefening langer volhouden.
  1. Mountainclimber
  2. Night fever (kruislings knie naar elleboog).

**MATERIAAL: 3x 10 pionnen in 3 kleuren, muziek, draagbare box**

### 3. Ritme

#### PASFREQUENTIE OP MUZIEK

##### Oefeningen:

- Rondje van 1 minuut passen tellen
- Rondje lopen op tempo van metronoom 180 bpm
- Rondje lopen op tempo van muziek 180 bpm
- Versnellen bij elke pion op tempo van muziek 180 bpm

**MATERIAAL: metronoom, muziek met 180bpm, draagbare box**

### 4. Coördinatie

#### SPEEDLADDERESTAFETTE

##### Oefeningen:

- 2-ins
- 1-ins
- in in out out
- in in out (cha cha cha)
- Speedladder estafette 1-ins in 2 groepen

**MATERIAAL: 2 speedladders**

### 5. Rustige duurloop op praatniveau

#### QUIZLOOP

##### Duurloop in groepen:

- Stippel een ronde uit van 800-1200 mtr.
- Maak groepjes van ongeveer gelijk tempo.
- Elk groepje krijgt een vraag mee voor de ronde. Tijdens de ronde discussiëren ze over het antwoord.
- Zodra ze weer bij het beginpunt zijn, geven ze het antwoord en krijgen ze een nieuwe vraag mee.
- Wie heeft aan het einde de meeste vragen goed?

**MATERIAAL: quizloopkaartjes en een pen**

##### MUZIEK:

- (1) Run - One republic
- (2) Keep on running - The spencer davis group
- (3) Ren Lenny ren - Acda en de Munnik
- (4) Night Fever (GRN Remix) - Bee Gees
- (5) I'm so excited - The pointer sisters (180 BPM)
- (6) I'm still standing - Elton John (180 BPM)
- (7) Opzij - Herman van Veen