



Inspiratiedag voor hardlooptainers

2 april 2023

Warming-up met een fun-factor

Leo Neuteboom

Mijn bijdrage begon met een warming-up op muziek, waarbij ik alle vormen van stappen met jullie doornam. Wandelen op de plaats, tripping, side-step, step-touch, uitvalspas zowel naar voren als naar achter, tapping, V-stap.... Hieronder staan diverse aerobic-termen met uitleg.

SIDE STEP / STEP TOUCH

Dit is een pas opzij ze en. Kan links en rechts, stap rechts, tap met links en dan stap links.

GRAPEVINE

Dit is een soort van dubbele pas opzij, alleen in het midden kruis je een been achter het andere. Dus stap met rechts naar rechts, stap met links naar rechts, maar kruis je been net achter je rechterbeen, dan stap rechts met rechts en vervolgens met links.

EASY WALK

Loop 3 tellen naar voren tap of knie op en loop terug.

SQUAT

Een zithouding, met je benen gespreid zak je omlaag.

LUNGE

Een stap naar achter, met je hak in plat op de grond. Of op zij, dan draai je met je knie in en plaats je je hak op de grond.

PONY

Gesprongen stap opzij, met de Chachacha... rechts + links (4 tellen in totaal).

V-STEP

Een stap in de vorm van een V. Je stapt met links & rechts wijd vooruit en sluit daarna weer MAMBO Stap naar voren, leun voor en stap achter en leun achter (4 tellen).

SCOOP

Soort van Side Step/Step Touch met een sprongetje.

SHADDOW STEP

Dit is ook wel de box step: stap voor met rechts, stap links over rechts en stap terug.

DOUBLE "V" PAS

Ook wel X-Pas genoemd. Stap voor met een V-Step, Stap terug met een omgekeerde V-Step, ook wel A-Step. Uiteraard deden we alle loopvormen ondersteund met armbewegingen waarbij we onze handen openen en sloten...

Daarna hadden we een vierkant veld als uitgangspunt waarin we ons kriskras gingen bewegen in een tempo waarbij de deelnemers zich prettig voelen. Dus wandelen of dribbelen. Bewegen in een omgeving doet enorm veel voor het ruimtelijke vermogen. Je bent constant aan het scannen, alleen maar wenden en keren! Zo belangrijk voor het totale onderhoud van ons lichaam.

Opdrachten: 1,2,4 ,enz. zoek zo snel mogelijk dit aantal mensen bij elkaar. A,b,c enz. een vorm van een oefening, ook nog Freeze tussendoor (compleet stilstaan) en dan ook nog eens kris-kras door elkaar heen... lekkere chaos compleet. Spelletjes binnen dit veld toon ik jullie ook alsmede het creëren van een ander veld juist met loopscholing! Ook in tweetallen achter elkaar lopen met en zonder oefeningen voor creativiteit en alles voor de FUN. Als laatste in de auto op vakantie met de kinderen achterin.... Of lekker met de trein... het gaat om hele leuke loopvormen waarbij je met veel tempowisselingen en wijzigingen in looprichting het hele lichaam bedient, ook weer geweldig goed voor de geest!!

Met hoedjes in het veld maak je een mijneveld waarbij het hoedje je vriend wordt die je ook weer kunt gebruiken voor allerlei oefeningen. Ook de grote pylonen (die om het veld staan) hebben een functie. Dribbelen rond of over het hoedje, uitvalspassen erover maar ook lenigheidsoefeningen tot voetbal inworp, discuswerpen tot serieuze krachtoefeningen waarbij we diep zaten en het hoedje als kettlebell gebruikten. Ook onze cooling down was deels met gebruik van een hoedje.

Benodigdheden:

- rugzakje
- geluidsboxje / CD-speler
- smartphone
- hoedjes
- veldje liefst vierkant, lekker overzichtelijk een aangepast op aantal deelnemers.

Doel van deze les, dikke pret, creativiteit van de deelnemer, prima te doceren in de vorm van intensiteit, zo goed voor alle spieren, gewrichten alles komt aan bod en echt ook de geest!!

Onderhavige les is door gelouterde neuropsychologen lovend beoordeeld, dus doe er je voordeel mee! En als je het leuk vindt dan kom ik naar je toe maar ook voor andere zaken hoor, want je staat er nooit alleen voor ik, wij zijn altijd in de buurt!! Veel plezier en succes!!