



Inspiratiedag voor hardlooptainers

7 april 2024

Hoe voeg je een fun-factor toe aan je training

Leo Neuteboom

Mijn bijdrage begon met een warming-up op muziek, waarbij ik diverse 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...

In de workshop hebben we een vierkant veld als uitgangspunt genomen 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. We hebben oefeningen gedaan aangeduid met letters, elkaar gevonden aangeduid met getallen. Hierdoor hebben we niet alleen ons lichaam maar ook onze geest geprikkeld en dat hadden we al gedaan door het door elkaar bewegen. Los van alle voordelen eerder genoemd maak je door deze spelvormen je training afwisselend en leuk.

Verder hebben we gespeeld met tempowisselingen. Per zijde van het rechthoek werd er een ander tempo gelopen. Door op de hoeken verschillende kleuren pylonen te plaatsen, hebben we tevens kleuraanduidingen gebruikt om heen te lopen met verschillende opdrachten.

Verder hebben we pilatusoefeningen in stand gedaan. Voorbeelden hiervan waren:

- Waggle (zwaai) met een been waarbij steeds van richting veranderd wordt. Dus zowel voorwaarts als zijwaarts. De armen werden ook in de oefening betrokken, ook hiermee werd verschillende kanten op gewaggled.
- Diagonalen maken: op 1 been staan, vooroverbuigen en tegelijk in het horizontale vlak de linkerarm en het rechterbeen strekken. Tenen vervolgens buigen en strekken. Erna wisselen van kant.
- Squat met de handen naar de navel. Dan in deze squat de armen naar boven strekken (hoera-beweging). Erna been voor been strekken.

Als slot hebben we een gezamenlijke cooling down gedaan waarbij we met dezelfde hartslag als bij het begin van de training het veld verlieten... maar hopelijk wel met een goed gevoel van dat we lekker maar bewust bezig zijn geweest. Die spieren hebben getraind die we nodig hebben voor onze passie, de geest hebben verruimd en hopelijk hebben gelachen en plezier gemaakt. Wat we weer over kunnen brengen op onze lopers.