

Techniektraining: zo doe je dat!

Door Hannie Huber

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Welke verschillende oefenvormen kun je gebruiken om je deelnemers te fine-tunen, zonder in herhaling te vallen met betrekking tot de oefenstof die je aanbiedt? Kun je zelf nieuwe oefenstof verzinnen en/of bestaande oefenstof aanpassen? Niet aanpassen om het aanpassen, maar om variatie toe te passen zonder je techniekdoel uit het oog te verliezen.

Over Hannie

Hannie Huber is Docente Lichamelijke Opvoeding, Docente Opleiding Wandelbegeleider 1, Wandeltrainer 2 en Wandeltrainer 3, Nordic Walking trainster, Pilates Instructrice en eigenaresse van Many Moves – Beweging in Sport.

Vanuit haar opgedane kennis tijdens wandeltraining in combinatie met Pilates is Hannie tot de ontdekking gekomen dat het juiste gebruik van verschillende houdingsspijeren tot een positief resultaat leidt in veel verschillende bewegingsvormen, waaronder wandelen.

