

Van observatie (foutenanalyse) naar oefenstof

Door Hannie Huber

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✘ **Ronde 2** ✘ **Ronde 3** ✔

Inhoud

We (her)kennen als wandeltrainer allemaal het beeld van die ene deelnemer in je groep die een hardnekkige “fout” heeft waar je hem of haar maar niet vanaf krijgt. Het begint bij een degelijke observatie en foutenanalyse.

Maar niet alleen het zien van de fout is voldoende. Wat zie je eigenlijk, wat gaat er “mis” en waarom? En waar kan ik als trainer een verschil maken en waar niet?

Deze vragen wil ik in deze workshop met jullie behandelen, vanuit voorbeelden die ik heb opgedaan in mijn jaren ervaring in de wandelsport en met voorbeelden die jullie zelf hebben meegemaakt. Met andere woorden: lekker interactief – laten we samen naar oplossingen zoeken!

In deze workshop ga ik jullie coachen om goede keuzes te maken als het gaat om welke oefening je kunt kiezen. Weg blijven van het alleen aanbieden van oefenstof, maar diepgang in waarom je voor bepaalde oefenstof kiest. Verder wil ik het in deze workshop hebben over variatie(s) en/of differentiëren met de beschikbare oefenstof, om zo de oefenstof aan te bieden die je deelnemer verdient.

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 houdingspijlen tot een positief resultaat leidt in veel verschillende bewegingsvormen, waaronder wandelen.

