

Een betere houding door de juiste oefening

Door Johan van Kleeff

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Als wandeltrainer draait het niet alleen om ‘meters maken’, maar om het begeleiden van mensen met uiteenlopende doelen, lichamen, motivaties en beperkingen. De belangrijkste aandachtspunten zijn in te delen in vier grote domeinen: fysiek, techniek, mentaal en sociaal veilig.

Bij deze workshop richten we ons vooral op het fysieke en de techniek.

Veel (beginnende) trainers vinden het moeilijk om de goede oefening te kiezen voor het verbeteren van de houding en daarbij de juiste aanwijzing te geven. Met name bij het ouder worden hebben we de neiging wat voorover te gaan lopen. Hoe kunnen we dat met oefeningen tegengaan?

We gaan tijdens deze workshop in op de vraag:

- Welk verbeterpunt zie je?
- Wat is de juiste oefening daarbij?
- (niet onbelangrijk) welke aanwijzing geef je daarvoor?

Natuurlijk kijken we ook naar de opstelling van de trainer tijdens de oefening.

Jouw inbreng wordt zeer op prijs gesteld.

Over Johan

Johan is al ruim dertig jaar aan de Atletiekunie verbonden als Docent, Leercoach, Praktijkbegeleider en Beoordelaar, o.a. van de cursus BLT3 en (in het verleden) Wandeltrainer en trainer Nordic Walking. Maar Johan gaf ook diverse bijscholingen zoals Didactiek, Loopscholing, Schema's maken. Meer dan tweehonderd trainers van de Atletiekunie heeft Johan mogen opleiden.

Zijn passie voor het wandelen, Nordic Walking, hardlopen en het geven van training combineert hij als docent, trainer en wandelaar.