



WandelTrainersDag 8 april

Ronde 2 – nr. 13 / Ronde 4 –nr. 50

Dynamische WU en

Core-stability

Ans van Maanen

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Een dynamische WU is belangrijk voor meer beweeglijkheid, betere doorbloeding en lenigheid van de spieren.

Een sterke stabiele romp draagt bij aan de preventie van blessures, een goede mobiliteit van de gewrichten en flexibiliteit van de spieren.

Doelstelling van workshop?

De trainer meer bekendheid mee te geven van een actieve Warming Up, wellicht anders dan gebruikelijk.

Ook de Core Stability oefeningen zijn nog een ondergeschoven kindje bij de wandeltrainers.

Wat is dynamische beweeglijkheid versus
Statische rek.

Waarom dynamisch

Oefeningen in stroomvorm

Oefeningen in rijen

Core oefeningen met matjes en tweetallen

Eventueel nog een circuit

Lesstof uitgewerkt

In stroomvorm:

Dribbel, huppel, voorwaarts , achterwaarts,
met en zonder armzwaai, hielaanslag,
knieheffen, zijwaarts aansluitpassen, zijwaarts
kruispassen, wenden en keren,
wisselsprongen voor en achter, trippel met
voetafwikkelen, skippen

Met matjes:

planken, laag en hoog en zijwaarts, squatten
laag en dieper,