



WandelTrainersDag 8 april

Ronde 2 – nr. 16 / Ronde 3 – nr. 33

Speelse Wu als smaakmaker voor

de training

Lysbet Faber

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Om variatie in je trainingen te houden

Om in de sfeer van de les te komen

Om zorgen en negatieve gedachten te vergeten

Om zware oefeningen of vermoeidheid te vergeten

Doelstelling van workshop?

De trainers op deze kaderdag verschillende speelse vormen aan te bieden opdat zij zelf creatief leren omgaan met alle mogelijke oefenstof en hun deelnemers enthousiast blijven komen naar hun trainingen

Inhoud / opbouw workshop

Allerlei variaties op WU- en trainingsvormen

WU Met verhaaltje

Matjes of Chinaheads kris kras door de ruimte op de grond.
Het matje (action anti slib) waar je nu op staat is je *Thuis*.
Kris kras wandelen , op teken van trainer snel naar je *Thuis*.
Dan de volgende keer als trainer het teken geeft een ander matje kiezen dat is de *Bank* (geld halen), zorgen dat men het goed onthoudt en ook ziet wie de burens zijn.
Daarna idem naar de *Winkel* en nogmaals op *Visite*.
Hilariteit als men toch verkeerd staat.
Een paar keer oefenen en dan willekeurige volgorde noemen.
Geheugentraining en oriëntatie.

Figurenloop: 2-tallen.

Elk 2-tal krijgt een kaart met hierop een figuur getekend. Op teken gaan alle 2-tallen naast elkaar staan met het gezicht naar 1 kant.

Loop het figuur zonder om te draaien.

Wissel kaartje met ander 2-tal

Pylonenloop

Meerdere pylonen verspreid over de ruimte.

Kris-kras door de afgebakende ruimte lopen.

Op teken 2-tal vormen bij pylon

Herhalen, maar je mag maar 1x bij dezelfde pylon en ook maar 1x met dezelfde persoon.

Geheugen: met wie was je de eerste keer een tweetal? En de tweede keer?

Intervalloop

allemaal een pylon kris kras over het veld verdeeld neerzetten

Van pylon 1 naar 2 versnellen, van 2 naar 3-4 rustig lopen

Van pylon 1 naar 2-3 versnellen, van 3-4 rustig lopen

Alles snel 2 minuten volhouden: hoeveel pylonen kon je passeren?

Nogmaals: probeer je score te verbeteren.

Boekje Speelse WU en
oefenvormen
is te bestellen á €12,50
lysbethheeres@planet.nl