



WandelTrainersDag 8 april

Ronde 2 / 3 – Nr. 23 en 41

**Waarom is de duwfase zo
moeilijk**

Hannie Huber

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

- De duwfase van het Nordic Walken wordt regelmatig geoefend, maar desondanks komt deze fase moeilijk uit de verf.
- Hoe komt dat? En nog veel belangrijker, hoe zorg je dat je deelnemers deze fase verbeteren?

Doelstelling van workshop?

- Oefenstof aanbieden om jou als trainer te helpen om de duwfase bij jouw deelnemers te verbeteren.
- De kracht van het voorbeeld laten zien en dat de kwaliteit van het voorbeeld mede bepaald hoe goed de deelnemers je 'nadoen'.

Inhoud / opbouw workshop

- Het analyseren van de duwfase.
- Het analyseren van jouw deelnemer, zijn er beperkingen in het schoudergewricht?
- Het bekijken van je eigen voorbeeld, hoe goed is jouw eigen uitvoering.
- Oefenstof om de duwfase te verbeteren.

Lesstof uitgewerkt



Lesstof uitgewerkt

