



Wandelhouding belangrijker dan je denkt

Door **Elbert van Mourik**

Ronde 4 – nr. 52 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Elbert van Mourik (49) is opgeleid als docent LO aan de CALO en is vervolgens 15 jaar actief geweest als bewegingsagoog in een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis. Daarna is hij 12jaar werkzaam geweest als hoofd van drie sportaccommodaties en medeverantwoordelijk voor de uitvoering en invulling van het Sportstimuleringsprogramma in Apeldoorn. Sinds 2012 medevenoot en hoofdtrainer bij Wandel en beweegschool 4 Fun Fit te Apeldoorn.

Van Mourik is al jaren actief voor de INWA en KWBN, veder als KNSB skateinstructeur, Gymstick trainer, allround NSO/INWANordic walking trainer, sportief wandeltrainer, personal trainer, Diplan lifestylecoach, XCO walking trainer; SneeuwFit trainer, MBVO lesgever; mastertrainer Smovey Walking en Aquafitdocent.

Bewegen en vooral het bewegen en het in beweging brengen van mensen is zijn lust en leven.

Welke houding is belangrijk bij het wandelen en hoe streef je die na? Let op dat afhankelijk van het te bereiken doel deze houding niet altijd hetzelfde is. bv met of zonder rugzak met inhoud lopen of de soort ondergrond waarop je loopt. Techniek, houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert de belangrijkste uitgangspunten voor het ervaren van en lesgeven in bewegen. Functionele krachttraining en het bewust worden van de eigen beperkingen maar vooral de mogelijkheden doen hem als trainer beseffen dat er geen eenheidsworst is om iemand efficiënter en plezieriger te laten bewegen / wandelen. Oefeningen dienen een functie te hebben en niet gegeven te worden omdat dit ergens vermeld is. Het is dus zaak dat wij als trainer de totaalbeweging herkennen en hierop kunnen corrigeren en sturen zodat je deelnemer bewust wordt van zijn/haar lichaam.

Een juiste houding gaat gepaard met inzicht in lichaamshouding en de techniek van de diverse wandelvormen.

Je wilt de kwaliteit van bewegen stabiliseren, vergroten of de teruggang vertragen. Dit kan alleen plaatsvinden als je per individu naar de volledige beweging van armen, benen en romp kijkt en hieraan tijdens een training of wandeling gericht aandacht geeft.

Bewegen is een vloeiende ketenbeweging waar alle schakels op elkaar afgestemd dienen te worden. Indien in deze aaneenschakeling iets niet optimaal functioneert gaan we op zoek naar die vorm waardoor een beweging zo ontspannen en optimaal mogelijk kan worden uitgevoerd. Na de workshop zou het mooi zijn als je meer bewust bent van je eigen lichaamsbeweging en dit kan omzetten naar analyserend kijken naar jouw deelnemer.

Tip: Combineer deze workshop met nr 11 of 31 Functionele krachttraining voor wandelaar of nordiccer.