



FUNdament Lopen

Kosten pp

€ 30 (licentiehouders), € 40 (leden) en € 60 (niet-leden)

Licentiepunten

4 punten op niveau 3

Duur

5 uur

In deze bijscholing staat looptraining voor de jeugd centraal. Vanuit een (bio)mechanische en dynamische analyse van de verschillende onderdelen leer je kijken naar de bewegingsuitvoering door kinderen. Om van daaruit, op basis van de leerlijnen, oefenstof te kiezen die past binnen de kindgerichte jeugdathletiek en in jouw training.

Aan het eind van deze bijscholing kun je:

- Het betreffende atletiekonderdeel volgens een vast stappenplan analyseren
- De leerlijnen die in het leerlijndocument beschreven staan hanteren
- Problemen in de bewegingsuitvoering herkennen en herleiden naar de oorzaken
- Gericht oefeningen selecteren, passend binnen de visie kindgerichte jeugdathletiek, om de oorzaken van de problemen in de bewegingsuitvoering weg te nemen.

Doelgroep

B/C pupillentrainers (6 – 9 jaar).

Programma-indeling:

Deel 1* (ca 3 uur)

30 minuten Inleiding en kennismaking met de leerlijnen (inclusief (bio)mechanische analyse)

60 minuten Eerste praktijk sessie: kennismaking met de verschillende onderdelen

30 minuten Stappenplan techniek verbeteren

45 minuten Observatie van beelden en selectie van oefeningen**

Deel 2* (ca 3 uur)

120 minuten Tweede praktijk sessie

- Uitproberen van de oefeningen
- Observeren in de praktijk (bij voorkeur met een trainingsgroep van de vereniging***)
- Analyseren en verbeteren

15 minuten Terugkoppeling en afsluiting

* Het grootste deel van deze sessie is praktijk. Kom daarom in je sportkleding!

**Voor verenigingen die voor de eerste keer een dergelijke bijscholing doen, is er een uitstapje naar de theorie van motorisch leren en zal dit deel iets langer duren.

***De meeste verenigingen zorgen ervoor dat er aan het eind van de bijscholing een groep kinderen uit de doelgroep aanwezig is waar je training aan kunt geven. Een mooie manier om het geleerde direct in de praktijk te brengen!

Het totale programma is flexibel uit te voeren in zowel een hele dag of in twee dagdelen/avonden.

Je kunt ook kiezen voor een [combi](#) FUNdament bijscholingen. In 5 scholingsavonden krijg je alle disciplines uitgewerkt (lopen/werpen/springen).