



Uitdagende oefenstof als warming up!

Titus Fierkens

Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Hoe maak je een warming up uitdagend(er)?

- Verbeter snelheid, houding, ritme en techniek door variatie.
- Simpele aanpassingen bieden een effectievere warming-up voor alle niveaus.
- Het is afwisselend en leuker waardoor de loper meer wordt geprikkeld en het effect uiteindelijk groter is!



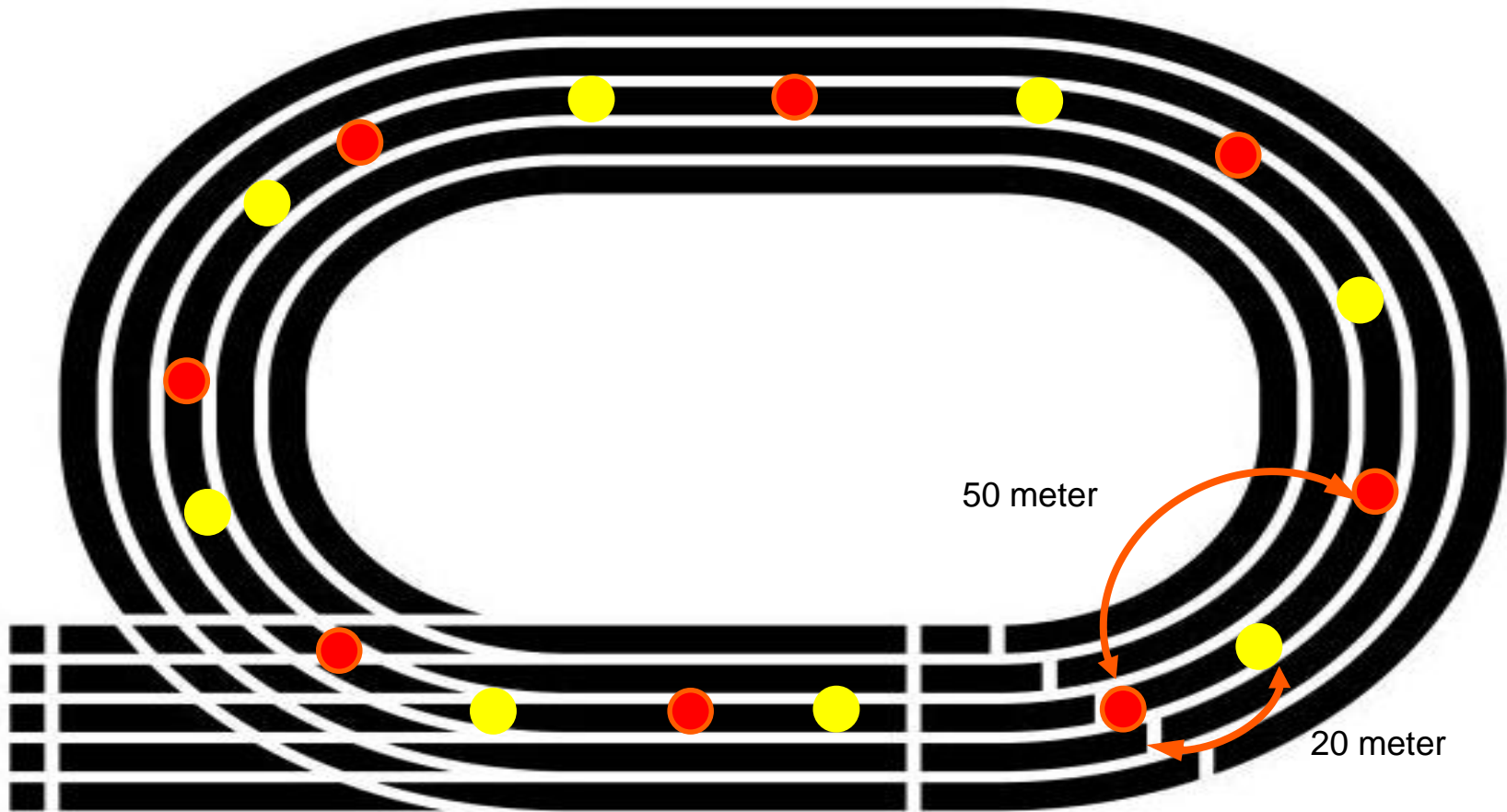


Loopscholing verwerkt in rondbaan

- Inlopen, daarna op de baan 8x50 meter uitzetten (zie volgende dia) en zet 20 meter na elke rode pilon een gele.
- Beginnen met 20 meter kniehef (tot gele pilon), daarna 30 meter rustig doorlopen (tot rode pilon), daarna gestrekte benenloop (tot geel) en doorlopen tot rood.
- Verzin 8 oefenvormen en je hebt een ronde gehad. Varieer in aantal ronden en afstand tussen pilonnen onderling.



Opstelling





Heupbeweeglijkheid

Na het inlopen eerst dynamisch rekken met afsluitend extra aandacht voor heupbeweeglijkheid, zoals bv

- vanuit buiklig linkerbeen gebogen omhoog brengen en dan strekken naar linkerhand, daarna rechterbeen
- vanuit buiklig linkerbeen naar rechterhand en wisselen. schouders blijven op de grond.
- vanuit ruglig, armen gestrekt linkerbeen naar rechterarm en omgekeerd.
- het been dat niet aan de oefening meedoet, blijft gestrekt liggen.





Horden



maak gebruik van de verschillende kunststof horden (15, 20 en 30 cm hoogte)

- 6-10 horden. 2 series met 1 snel pasje tussen de horden, daarna 2 series met 2 pasjes
- zijwaarts: 2 series beginnen met rechterbeen 2 pasjes ertussen, daarna 2 series met linkerbeen
- zijwaarts over 1 horde, dan volgende achterlangs horde en daarna weer zijwaarts enzovoort.



Varieer

- zijwaarts over horde, dan volgende voorlangs horde en daarna weer zijwaarts enzovoort.
- serie rechts zijwaarts 2 pasjes ertussen en a/h eind meteen (=links) terug
- varieer met aantal horden, met afstand tussen de horden en verschillende hoogtes achter elkaar
- maak het nog uitdagender en gebruik eens een medicinbal (1-2kg)



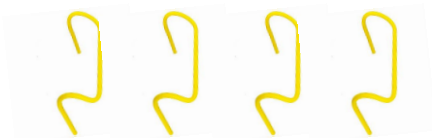
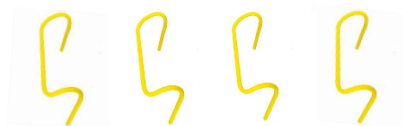
Hoedjes

- 4 rijen van 10 hoedjes naast elkaar leggen met 2 voetjes ertussen
- alle rijtjes 1 pasje ertussen, daarna 2 pasjes of per rij om en om
- per rij steeds sneller
- zijwaarts, hierbij wissel je dus automatisch per rij links en rechts af
- varieer ook met armhouding



Combinaties

- eindig ieder rijtje met enkele horden en dan hoedjes 2 pasjes ertussen en de horden 1 pasje
- varieer in hoogte horden, aantal horden en rijen (achter elkaar lopen).





Paslengte

- train paslengte d.m.v. lange rij hoedjes neer te leggen, waarbij per 4 hoedjes de afstand ertussen steeds meer wordt. begin met 2 voetjes en eindig met 6 voetjes afstand (haalbaar als op snelheid wordt gelopen i.t.t. het 'uitkomen' tussen de hoedjes)
- schakel in paslengte d.m.w. wisselen van afstand tussen de hoedjes. snelheid en looptechniek is hierbij leuke uitdaging!



loopscholing



Zet 5 pionnen neer (op afstand 5 meter) in deze kleurvolgorde

- begin met losmaken: huppelpas waarbij armzwaai voorwaarts, daarna achterwaarts en wissel af per pion. maak per serie (oranje t/m oranje pion) armzwaai en afzet actiever
- kruispas, serie zonder knie-inzet daarna actief (vanuit heup).



Skipping

- halfhoge kniehef, wissel per pion af: met/zonder arm inzet of bv combi met armen hoog uitstrekken of armen zijwaarts
- met armondersteuning, waarbij per iedere gele pion 4x skip achterwaarts, daarna weer verder
- stop 2" op commando en dan weer verder
- 2tallen tegenover elkaar, waarbij met aantal wijsvingers steeds bepaald wordt hoe skip bij de ander moet worden uitgevoerd (2benig of 1benig links of 1benig rechts). na 20" wissel



Combinaties

- tripling overgaan in hoge skip. per pion wordt kniehef hoger
- skip overgaan (bij blauwe pion) in gestrekte benenloop of per pion wissel
- lage kaats - hoge kaats, waarbij afwisseling in kaats op hoogte, kaats op afstand
- tripling overgaan (bij blauwe pion) in hielaanslag of per pion wissel



1benig

- 1benig skip, waarbij bij blauwe pion beenwissel
- 1benig skip, waarbij bij iedere pion beenwissel
- 1benig hielaanslag, waarbij bij blauwe pion beenwissel
- 1benig hielaanslag, waarbij bij iedere pion beenwissel
- per pion wissel 1benig knie 1benig hielaanslag en dan wisselen serie met rechts, serie met links
- hele rij afwisselend 2x1benig skip re - 2x1benig hiel li en andersom
- oplopend > beginnen met 2x1benig skip re - 2x1benig skip li, daarna 3x re-li t/m eindigend 6x re-li



Kracht toepassen

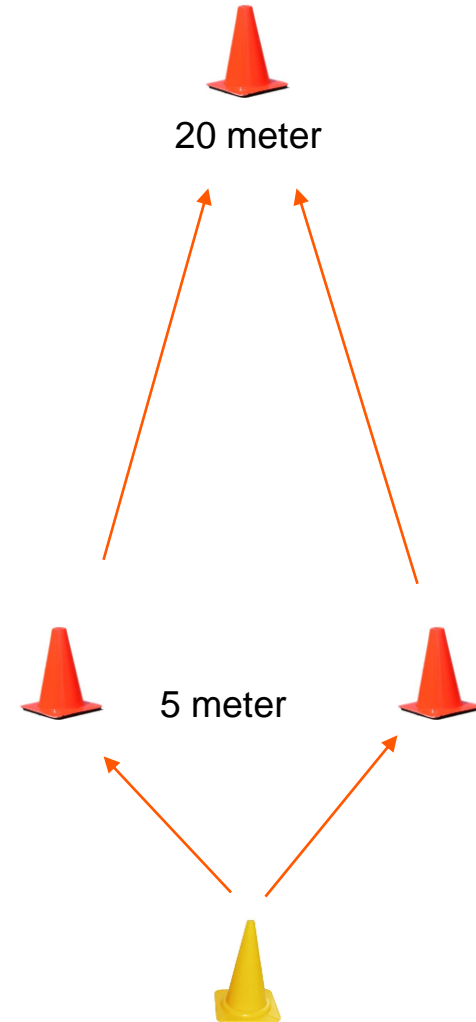
- Stopsprong: handen in zij, hoog opspringen op plaats
- stopsprong op 'afstand' waarbij eindigend squatpositie
- vanuit deze positie na iedere sprong 2" stop en dan heel korte sprong terug, met accent op heel actief weer voorwaarts
- uitvalspas, hoge pas of juist laag blijven
- skip overgaan in squatpositie bv na iedere 5e skip



HINKELLEN

Pionnen klaarzetten 2x op 5 meter en laatste op 20 meter.

- hinkelen links naar 1e pion en dan rondje linksom pion daarna overgaan in hardlopen naar pion welke op 20 meter afstand staat.
- afwisselen met rechts en links hinkelen.





Hoge horden ***

6 horden achter elkaar (2-3 voetjes ertussen)



- overstappen met links, daarna rechts
- daarna zonder tussenpasje, dus li re afwisselend
- zijwaarts rechterbeen eerst, daarna zijwaarts links
- bij de laatste horde terug en weer verder over de horde heen
- dan serie met medicinbal (2kg) hooghouden
- wissel zijwaarts li - re af, dus ahw halve cirkel
- serie hele cirkel over iedere horde
- bij iedere horde heen, terug en weer verder



Hoge-lage horden ***

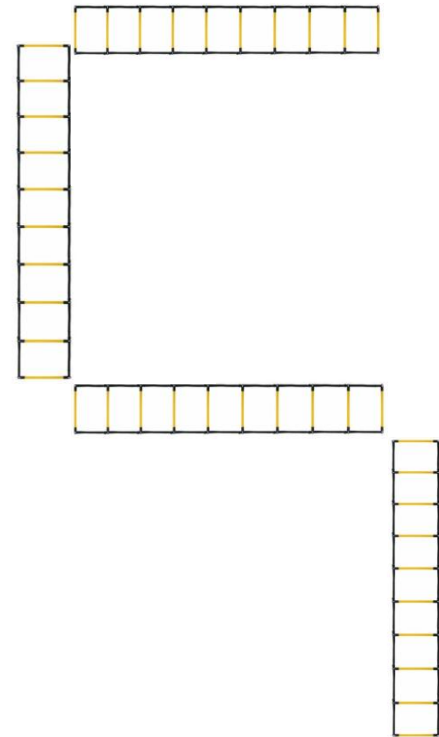
- hoogste hordenstand afwisselend neerzetten met laagste hordenstand
- onder horde door > over horde heen
- bij elke lage horde weer terug en dan verder
- of halve (hele) cirkel tussendoor
- of na elke hoge horde 2x opdrukken
- dan opspringen en weer verder over de lage horde

*** wil je video's van deze oefeningen, mail mij dan via [contactformulier](#) en ik stuur deze via WeTransfer toe!



speedladder

- combineer 2 rijen ladders met 1 rij hoedjes en 1 rij lage horden (veel combi's oefenstof)
- leg 4 ladders neer
 - 1 stapje bij voorwaarts,
 - 2 stapjes in ieder vak bij zijwaarts





Tempolopen

Zet 7 pionnen uit (om iedere 15 meter).

- je begint met snelheid afstand 1 pion en bij iedere tempoloop komt er 1 pion bij.
- de pauze blijft steeds 1 pion (rechtdoor), waarbij je op het laatst wandelt voordat je omdraait; je loopt steeds heen en weer.

Start pion nr. 3 snelheid 3 t/m 4, pauze t/m 5
snelheid 5 t/m 3, pauze t/m 2
snelheid 2 t/m 5, pauze t/m 6
snelheid 6 t/m 2, pauze t/m 1
snelheid 1 t/m 6, pauze t/m 7
snelheid 7 t/m 1



Wissellopen

Zet 60 meter uit verdeeld over 3x20 meter

- wissel in snelheden per pion van rustig, vlot en snel
- begin hiermee dwz oplopend tempo
- daarna meer schakelen in tempo's zoals snel-rustig-vlot en/of in combinatie met/zonder arm ondersteuning bv



Ga aan de slag!

“Stap af van de traditionele loopscholing en verbeter snelheid, houding, ritme en techniek door variatie. Met lage en hoge horden, speedladders, hoedjes en pionnen kun je eindeloos variëren. Simpele aanpassingen bieden een effectievere warming-up voor alle niveaus”



Bedankt voor jullie aandacht!

