



**STERKE TRAINERS,
STERKE CLUBS!**

6 november
2021

Variatie in Loopvormen Mette van der Ven

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

Workshops 133 en 233

INLEIDING

In deze workshop komen diverse loopvormen aan bod die je training een nieuw accent geven. Oefenvormen met korte en lange springtouwen waarbij ook de niet getalenteerde lopers aan hun timing en rompstabiliteit kunnen werken. Verschillende intervalvormen passeren de revue die de loopsnelheid op een speelse manier laten variëren.

Uitdagende vormen voor (recreatieve) lopers om er net een schepje bovenop te doen!

Uitgangspunt van deze workshop was om zo veel mogelijk aan te bieden ter inspiratie voor de trainers die eens wat anders willen: oefenstof voor vele trainingen en uitleg over organisatievormen en materialen.

Speelse vormen laten de deelnemers sneller lopen.

Werken met touwen doet een beroep op de coördinatie. Accenten kunnen verlegd worden naar techniek, coördinatie, samenwerking en/of (aëroob) uithoudingsvermogen.

Technische voordelen loopvormen met springtouw:

Voorvoet landing

Rompspanning

Timing en coördinatie

Werken met springtouwen is daarmee voorwaarden scheppend voor een goede looptechniek

Materialen

In plaats van een lang springtouw van touw kun je een “**Zauberschnur**” of “toverkoord” gebruiken. Dit is wat vergevingsgezinder als je blijft haken.



Korte springtouwjes zijn gemaakt van touw of plastic.

Voordeel plastic is dat het niet snel slijt en niet vies of nat wordt.

Het is vaak wel opgekruld.

Deze touwtjes worden soms ook in verschillende lengtes verkocht.

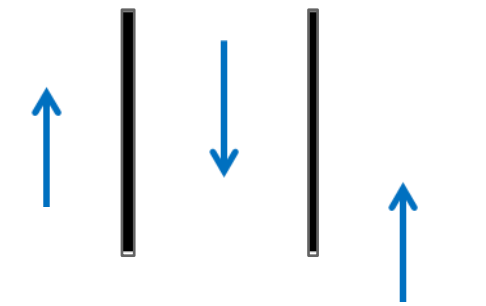
Lengte kort springtouw

De juiste lengte van een springtouwje kun je zo meten dat je met 1 voet in het touw gaat staan en de uiteinden tot je oksel komen.

Warming-up vormen

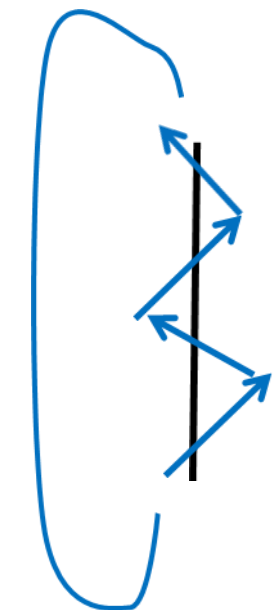
Organisatie vorm met 3 lange (spring) touwen in de lengte:

1. Lopen om de touwen heen (evt. in slingergang)
2. Zijwaartse overkruispassen om de touwen heen.



Loopvormen waarbij gestart wordt aan 1 kant van het touw en vormen uitgevoerd worden links rechts van het touw.

- 3a. Met 5 passen lopen: rechts starten met re en dan springen naar li
- 3b. Met 5 passen links starten met li
- 4a. Met 4 passen rechts starten en wat merk je? *Er zit 1 gekruiste pas in!*
- 4b. Met 4 passen links starten



Uit te breiden naar met linker been rechts starten en met re been links starten

Warming-up vormen



Links: loop- en sprongvormen over Zauberschnur op lage verhoging
Midden: springtouwjes achter elkaar
Rechts: 1 lang touw



Gekruiste sprong: met buitenste been (linkerbeen) naar rechts springen

Vervolg warming-up vormen

- 5a. Met 3 passen rechts starten met re been
- 5b. Met 3 passen links starten met li been
- 5c. Met 3 passen rechts starten met li been (steeds kruisen)
- 5d. Met 3 passen links starten met re been (steeds kruisen)
- 6a. Met 2 passen starten rechts met re been
- 6b. Met 2 passen lopen en rechts starten met li been
- 7. Met 1 pas aan iedere kant lopen; dit kan op 2 manieren.
Ofwel kruisend ofwel proberen te kaatsen li-re

Variaties met een stap en een sprongvorm

- 8. 2 sprongen aan 1 kant en een stap/hink aan de andere kant (in 2 variaties)
 - 9. 1 sprong aan de ene kant en een stap/hink aan de andere kant
- Deze laatste vorm kun je ook overkruisend doen door steeds het buitenste been over te kruisen.
Etcetera

Lang springtouw en eronderdoor lopen

Lopen onder lang springtouw/Zauberschnur door terwijl 2 mensen draaien.

- 1) vrij laten in het lopen
- 2) 1 tegelijk loopt
- 3) 2 tegelijk
- 4) 2 tegelijk en volgen
- 5) 4 tegelijk, 8 tegelijk, hele groep tegelijk. N.B. *Door deze laatste vorm wordt de loopintensiteit lager. Geeft wel veel plezier!*

Belangrijk hierbij is timing

Variatie mogelijk door:

- 1^e snellere draai
- 2^e afstand van de dopjes/pilonnen na de touwen waar je omheen moet lopen
- 3^e aantal personen wat er tegelijk doorheen loopt
- 4^e volgen

Bij meer touwen:

- 5^e afstand tussen de touwen korter/langer

De variatie kan ook maken dat de loop intensiteit verandert.

Korte springtouwjes en 3-tallen

1) Met 3-tallen en 8tje lopen

2 deelnemers draaien en 1 loopt er onderdoor, en om de andere draaier heen.

Met 3-tallen zelfstandig aan het werk. Na 10 bochtjes wisselen

Aandachtspunt: de bocht groot genoeg maken.

N.B. Je kunt hier ook met 4 tallen werken en 2 laten lopen en 2 draaien en dan wisselen. Dit is logischer als je daarna met 2 tallen gaat werken (zie bij 7.)

2) Met 3-tallen waarvan 2 draaien en 1 springt

2 draaien en 1 springt in de bocht. Elkaar helpen met timen en springen. Soms is het lopen makkelijker. De 2 die draaien kijken naar het ritme van de gene die springt en draaien touw sneller/langzamer.

3) Lopen en draaien met 3-tallen

- In de lengte van de atletiekbaan: lopen en springen in de loop
2 zijn aan het draaien en met elkaar verplaatsen over een stuk veld en 1 springt.
Organisatie aan de buitenkant teruglopen en de volgende gaat springen
Variatie in tempo 1, 2 en 3



Korte springtouwtes en 2-tallen

4) Lopen en draaien met tweetallen: 1 springt

Met tweetallen 1 springtouw. Er springt 1 persoon en je draait met zijn tweeën.

5) Lopen en draaien met tweetallen: beiden springen

Beiden springen in de bocht en draaien met 1 hand.

6) Lopen en springen met allerlei variaties

- * looppas 2 passen
- * looppas 1 pas
- * kaatssprongen
- * huppel
- * kaatshuppel
- * hinken



EINDVORM: Team Challenge

Maak 2 groepen van gemiddeld gelijke loopsnelheid.

Groep 1 gaat 1 grote ronde lopen

Groep 2 loopt zo vaak als mogelijk onder ronddraaiend lang springtouw (of Zauberschnur) door. Dit aantal wordt geteld.

Doel spelvorm:

Zoveel mogelijk keer onder het touw door lopen terwijl groep 2 de grote ronde loopt. Als de laatste loper over de finish komt dan wordt het aantal punten geregistreerd.

Daarna gaat groep 2 de grote ronde lopen en groep 1 gaat proberen zo vaak mogelijk onder het touw door te lopen.

Welke groep heeft de meeste aantal punten gehaald met het onder het touw doorlopen?

Dank voor je belangstelling!

*Voor verdere vragen kun je mailen naar mvanderven@ziggo.nl
Ik geef graag workshops op locatie.*

Vriendelijke groeten,

Mette van der Ven

