

## **Speelse Warming-up vormen tbv Trainersbijeenkomst Start to Run Vrijdag 5 februari 2010**

Inlopen / dribbelen met de hele groep.

### **1) met kennismaking** (nieuwe groep)

- 2-tallen. Stel je zelf voor tijdens het lopen. Wissel steeds van partner.
- Raad elkaars naam.  
Lopen op het veld en stel vragen. Antwoord met 2 vlakken/ pilonnen:
- Links of rechts politiek
- Getrouwd / niet getrouwd
- Kinderen/ geen kinderen
- Liever kamperen of hotel
- Klaar met de winter / Elfstedentocht?
- Beatrix mag blijven / Willem Alexander?
- Vitaliteitscijfer boven 7 – onder de 7

### **2) Opdrachtjes tijdens het dribbelen/ wandelen.**

- Huppel, dubbele huppel, in 3, 4, 5, en varieer. Bij 4 allemaal tegelijk "yeh"!
- Hielbil met klap. Iedere klap is 1x je hiel naar je bil brengen. Klap 2x, 4x, 2x etc.
- Idem met skip
- Idem met kruislingse kniehef, met een twist, met een teenstrekprong etc.

### **3) Treintje.**

- Loop met een groepje achter elkaar in een treintje. De voorste verzint een opwarm/loopoefening, de rest doet na. De voorste gaat daarna naar achteren.
- Loop in een heel rustig tempo in het treintje, de achterste loopt/ rent/ versnelt naar voren. Idem met huppel, met Skipping, met kaatsen, met tripling, etc.

### **4) Vader gaat op reis.**

Tijdens het inlopen: begin met 1 opwarmingoefening, plak er steeds 1 aanvast en begin iedere keer weer opnieuw. Na bv de 6<sup>e</sup> niets meer voorzeggen.

### **5) Inlopen met opwarmingoefeningen met 2-tallen.**

Dribbelen en op signaal zoek je een maatje en ga je:

- Armen draaien voorw./achterw.
- 2 armen duwen om de beurt/tegelijk
- Cirkels maken linksom/rechtsom
- Duw elkaar van de plaats. Idem trekken met 1 hand. Wissel af duwen/trekken
- Bij koud weer: handen wrijven
- Lichte schouderduw. Wissel van rij.

### **6) Inlopen op een kluitje door elkaar heen.**

- Geef een paar schijfjes door en roep een kleur om. Wie deze kleur heeft doet een opwarmingoefening voor.
- Formeren van meertallen:
  - 2: samen knieën buigen met handen vast.
  - 3: been zijwaarts opzwaaien. (1 hand op elkaar in het midden)
  - 4: handen vast: beenzwaaien voor/achter en laat hand op signaal los.
  - 5 – 10 personen: sta op 1 been en trek elkaar wat uit balans.
  - 5 – 10 personen: Wave met kniebuiging.(skiafdaling)

5 tegen 5: tegenover elkaar met handen vast. Draai cirkels met 1 been voor over elkaars been heen. En wissel van richting en been.

Idem rugwaarts: duw elkaars been weg in soepele beenzwaai.

Hele groep:

Wave: met romp draai zijwaarts/voorwaarts- hurksprong – afdaling.

Handen vast : kniebuigen - kringzit en /of Massage!

### 7) Weerstandsvormen over max. 15 meter met 2-tallen

- Paard en wagen
- Vuil voor de bezem
- Onwillige bruid(egom)
- Ik koop een koe.
- Balans: Copy Cat schaatsen
- Balans op de plaats: duw elkaar op 1 been uit balans met handen vast / los

### 8) Pilonnen op veld.

- 4 pilonnen loop. Afstand 20 – 30 meter. Verdeel de groep in 4 groepjes.
- 1. Van start naar de volgende pilon is een opwarmingsoefening. Daarna 2 vlakken doorlopen/wandelen.
- 2. 1 vlak dribbelen, 3 powerwalken. Iedere ronde een vlak erbij dribbelen.
- 3. 4 groepen. Loop 1 kant met de klok mee, 1 diagonaal. Net zo lang dat je 'thuis' bent.
- 4. idem, maar de diagonaal versnel je. Rechts heeft voorrang!
- 5. Puntenloop. korte kant = 1 punt, lange kant is 2 punten, diagonaal is 3 punten. Loop 12 punten. Je mag nooit 2x dezelfde kant lopen.
- 6. loop precies 18 punten en eindig precies waar je begonnen bent.

### 9) Mastermind met 5 pilonnen.

Zet 5 genummerde pilonnen in het werkvlak. Raad en loop de juiste combinatie van 4 cijfers. De leider geeft steeds door hoeveel er goed zijn en op de juiste volgorde.

### 10) Dobbelstenen.

Aantal ogen is aantal sec x 10 inlopen of versnellen. (of aantal minuten rustig inlopen)

Met een 2<sup>e</sup> dobbelsteen kan je het aantal van de serie laten bepalen.

Bijvoorbeeld: de groep gooit 5. = 5x 10 = 50 seconden lopen. De 2<sup>e</sup> worp is het aantal: bijv. 3. de serie doe je dan 3 x 50 sec.

- 11) **Boter kaas en eieren loop.** 2 groepen. Teken het veld in het zand. 1 groep heeft de kruisjes, de ander de rondjes. Of vind 6 schelpen en 6 stokjes. Loop een parcours en win het spel.
- 12) **Scrabble loop.** Neem scrabble letters mee en laat de deelnemers een parcours lopen waarin ook een lettertje wordt in meegenomen. Welke groep maakt van alle letters het langste woord?
- 13) **Galgje.** Het ouderwetse spelletje in een loopparcours. Groep 1 verzint een woord van 6 letters, de andere groep gaat het raden. Pen en papier mee.
- 14) **Mikadoloop.** Groot mikadospel meenemen naar het veld. Zet een loopparcours uit. Welke groep kan door zonder de andere stokken te bewegen er eentje uitpikken? Wie heeft de meeste stokken?
- 15) **Domino run.** Neem dominostenen mee en zet een loopparcours uit. Welke groep maakt de langste combinatie?

Maak zelf deze lijst langer!

Ik wens je veel plezier en succes met al je trainingen!

Joke van der Heijden – action4vitality  
Noordwijkerhout