|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **3 mei 2021****DF 85%****DIFF.L.****Harry H neemt training over van Harm S** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD**Verzamelen Scheidingslaan; voldoende tussenruimte**GEPROBEERD TRAINING TE OMSCHRIJVEN DAT DIE MET EEN BUDDY’S UITVOERBAAR MOET ZIJN. Je kunt zelf ook ergens op je eigen tijd individueel of met een huisgenoot aan de slag.Duur Fartlek en Differentieel LerenDuur Fartlek: /duurvermogen opbouwen met regelmatig een “speelse” uitdaging 9anerobe inspanning van hooguit ca 30 sec) Met differentieel leren: Verschillende variaties op een techniekthema. Er is niet één ideale wijze van het uitvoeren van een techniek. Ieder zoekt de uitvoering die heb beste past. Bij differentieel leren gaat het juist niet om het optimaliseren van het ideale beweegpatroon en het uitbannen van afwijkingen daarop. Het gaat zelfs om het toevoegen van afwijkingen (complexiteit). De ruis die dit oplevert, helpt de sporter om een betere probleemoplosser te worden. In trainingen die volgens differentieel leren gegeven worden is geen enkele opdracht hetzelfde, maar wordt wel het originele bewegingsprobleem als uitgangspunt genomen.*We focussen ons op het doel, de weg daar naartoe kan op meerdere manieren afgelegd worden.**Zie ook: https://www.lessenplan.nl/nieuws/differentieel-leren-gymles/* |  |
|  | Plaats | Lange helling – Rechtsom (dus helling steeds naar beneden lopen) |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 -10 min rustig inlopen (niet wandelen), zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas. Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (20x); 20x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug.  | 15min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange hellingPlaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. **REKSTREKOEFENINGEN!!**6-8 min rompstabilitiet – steeds ca 30 sec; 5 sec rust voor wissel1. Plankhouding – steeds linkerarm omhoog – rechterarm omhoog rechterbeen omhoog – linkerbeen omhoog 3 cyclussen (-12x)
2. Handstand ruggelings: 12x benen spreiden sluiten
3. Handstand: tussen armen springen 6xlinkerbeen 6xrechter om&om.
4. Roeien 12x benen voorwaarts
5. Plank zijwaarts links rechterbeen 6x omhoog bewegen en terug
6. Roeien 12x benen voorwaarts
7. Plank zijwaarts rechts linkerbeen 6x omhoog bewegen en terug
8. 12x opdrukken
 | 15-min |
| 19:05u | K2 | Parcours: helling naar beneden en rechtsom; bij elke kruising rechtsaf Op de kruisingen beneden een oefening van ca 30 sec. 2 series van 12-14 minuten Serie 1: Naar beneden huppelen tot halverwege: 12 kleine huppels 12 groteKruising 1: 12x zijwaarste schaatssprongen en na elke sprong 2 hupjesKruising 2: 12x Eerst 2 hupjes beide benen op plaats en dan zijwaarts Kruising 3: 6x achter elkaar steeds naar links springen en 6x naar rechts Serie 2: Naar beneden 12x knieheffen en 12x knieheffen maar met gestrekt been en toch vooruit komen (ganzenpas) Kruising 1: 12x droogrijden en elke keer met knie andere knie aanraken Kruising 2: 12x schaatspas en elke keer met knie diep naar grond toeKruising 3: 12x droogrijden en elke keer met knie kuit aanraken | 30-40 min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten; Niet te laat beginnen, ivm intreden schemer. |  |