|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **2 aug 2021**  **DI 85%**  **DIFF.L.** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  Duur Intensief: aeroob vermogen opbouwen; inspanningen 4-8 minuten (tussendoor oefeningen)  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 één ideaal beweegpatroon en het uitbannen van afwijkingen daarop. Je. Moet juist afwijkingen toevoegen, sosm mede afhankelijk van de situatie (complexiteit). De ruis die dit oplevert, helpt de sporter om een betere probleemoplosser te worden. In DIFF.L-trainingen hoeft geen geen enkele opdracht hetzelfde te zijn, maar is wel het originele bewegingsprobleem het als uitgangspunt.  *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 12x linkerschouder en 12x met rechterschouder voor. Idem kruispas.  Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (12x); 12x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug. | 10-15  min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange helling  Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  **REKSTREKOEFENINGEN!!**  6-8 min rompstabilitiet – steeds ca 30 sec; 5 sec rust voor wissel   1. Plankhouding: hoge plank = tenen en handen op de grond:  steeds kort (1-2 sec) linkerarm omhoog – rechterarm omhoog rechterbeen omhoog – linkerbeen omhoog 3 series (3\*4=12x) 2. Handstand ruggelings: 12x benen spreiden sluiten 3. Handstand: tussen armen springen (6xlinkerbeen 6xrechter om&om) 4. Roeien 12x benen voorwaarts 5. Opdrukken 2x12x (na eerste 12 eventueel even rusten) | 10-15  min |
| 19:00u | K2 | Parcours: helling naar beneden en rechtsom; bij elke kruising rechtsaf Op de kruisingen beneden een oefening van ca 30 sec.  Kruising 1 = beneden lange helling, Kruising 2 = eerstvolgende kruising. Kruising 3 = kruising met lange pad met de hoge bomen  2 series van 14-18 min = ca 4 rondjes; Begin steeds boven aan de helling. Rust tussen de series mag best ca 6 minuten zijn.  Serie 1 (ca 16 min)  Naar beneden looppas en halverwege 12x knieheffen 12x hakaanslag  Bij kruisingen droogrijden  Kruising 1: 20x droogrijden en elke keer met knie andere knie aanraken  Kruising 2: 20x droogrijden en elke keer met knie kuit aanraken  Kruising 3: 20x droogrijden en elke keer met knie zo diep als mogelijk naar beneden naar de grond drukken  Serie 2:  Bij kruisingen schaatssprongen en na elke sprong een hupje  Naar beneden en halverwege: 12x kleine huppels 12x hoge huppels  Kruising 1: 20x zijwaarste schaatssprongen en knie naar knie  Kruising 2: 20x zijwaarste schaatssprongen en knie naar kuit  Kruising 3: 20x zijwaarste schaatssprongen en knie naar grond | 45 min |
| 19:45u |  | Uitlopen ca 10 minuten; Niet te laat beginnen.. | 10 min |