

# ACTIEVE RUST



## OEFENING MET BAL

### Mogelijke opties

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Bal overgooien vanaf de borst | De kinderen staan tegenover elkaar in tweetallen of in een cirkel, afhankelijk van de grootte van de groep. Ze staan op een afstand van 2 tot 5 meter van elkaar. De racerunners staan op de rem. Gooi met links, met rechts of met twee handen.<br>Variant: met verschillende ballen of met meerdere ballen.<br>Variant: estafette waarbij een bal langs een rij spelers verplaatst wordt. Speler A loopt naar een speler B en geeft de bal door. |
| Bal overgooien bovenhands     | De kinderen staan tegenover elkaar in tweetallen of in een cirkel, afhankelijk van de grootte van de groep. Ze staan op een afstand van 2 tot 5 meter van elkaar. De racerunners staan op de rem. Gooi met links, met rechts of met twee handen.<br>Met verschillende ballen of met meerdere ballen.   |



## OEFENING IN LOOP

### Mogelijke opties

|                    |   |
|--------------------|---|
| Butterfly techniek | De kinderen racerunnen vooruit door met twee voeten tegelijkertijd af te zetten en de benen vervolgens naar voren te zwaaien. Dit doen ze rondom de baan enkele seconden tot een paar minuten, afhankelijk van de training.   |
| Gallop techniek    | De kinderen racerunnen vooruit door na twee snelle passen, beide benen tegelijkertijd naar voren te zwaaien. De Gallop vereist een relatief goede beenfunctie, maar zorgt ook voor een langere en een veel krachtigere stap. Dit doen ze rondom de baan enkele seconden tot een paar minuten, afhankelijk van de training.  |
| Single loop        | Eén been blijft vrij van de grond, terwijl er met het andere been wordt afgezet. Op deze manier komt het kind naar voren. Bij onvoldoende functie van één van beide benen, kan deze ook worden vastgemaakt aan een stang van de Racerunner: dit om te voorkomen dat het been over de grond sleept. Dit doen ze enkele seconden tot een paar minuten, afhankelijk van de training. |
| Racerunnen         | Stap voor stap worden de voeten neergezet, net als gebruikelijk is bij rennen zonder Racerunner. De kinderen kunnen dan rondom de atletiek veld lopen en met elkaar praten. Dit doen ze enkele seconden tot een paar minuten, afhankelijk van de training.  |



## OEFENING MET GEWICHT

### Mogelijke opties

|   |   |
|---|---|
| Lateral raise<br>Schouder oefening<br>vanaf 0.5kg | De kinderen hebben in beide handen gewichten. De kinderen strekken de armen zo ver mogelijk naar buiten (zijwaarts) en houden dit bijvoorbeeld 15 seconden vol.<br>Variante is mogelijk: gewichten in cirkels laten bewegen etc.  |
| Triceps extension                                 | De kinderen hebben in beide handen gewichten. De kinderen strekken hun armen tot boven hun hoofd (uitgangspositie). Daarna laten ze de gewichten tot achter hun hoofd zakken en laten ze vervolgens weer omhoog komen tot boven hun hoofd. Dit meerdere keer herhalen.<br>Variant: met een hand de oefening doen. |