

## WORKSHOP RACERUNNING VOOR ATLETIEKVERENING/ EVENT

Arnoud Edelman Bos/ april 2016

1. Instellen van Racerunner op juiste hoogte (zadel net onder kruis als kind rechtop staat)
2. Start altijd met een warming up, dus stukje in rustig tempo op en neer (sommige kinderen zullen hulp nodig hebben met sturen)
3. Slalom en dan terug naar het begin is altijd leuk, zeker met het verhaal dat de pionnen 'mijnen' zijn (zie tekening hieronder)
4. Daarnaast merkte ik dat het mijnenveld met het smaller maken van pionnen naast elkaar ook leuk was, dus aan beide zijdes een pion en daar tussendoor. Dit kan ook in slalom vorm. (steeds kleiner maken van de ruimte)
5. 10 en 20 meter sprint, misschien ook 50 of 100 meter (hangt natuurlijk af van hoe 'goed' ze zijn); individueel tijd klokken per kind, of 2 kinderen tegen elkaar laten rennen (mits ongeveer gelijk niveau)
6. Een parcoursje uitzetten met pionnen en de deelnemers een pittenzakje meegeven, deze ergens in laten gooien. Met als doel om zo veel mogelijk pittenzakjes in een bepaalde tijd in een goal of hoepel te krijgen en het parcours goed uit te lopen (tussen pionnen door etc.)
7. Een heel rondje laten lopen indien mogelijk als afsluiting, de ouders (broertjes, zusjes) mee laten lopen/rennen.
8. Cooling down, na rust nog even heen en weer op rustig tempo.

### Minefield

