

# READY, SET, FRAME

## ACTIVITEITEN BOEK

Frame Running



**Beweeg, verken en geniet!**

Twan Mulder, Marlijn Kreeft en Sharon Steenbergen

# AANLEIDING

## Activiteiten boek:

Goedenavond en welkom in de wereld van frame running! Dit activiteitenboek is speciaal ontworpen voor iedereen die wil genieten van de spannende en actieve sport van frame running. Of je nu een ervaren framerunner bent of net begint, dit boek biedt een breed inzicht aan leuke en uitdagende activiteiten. Deze activiteiten helpen om je vaardigheden te ontwikkelen, nieuwe technieken te leren en vooral plezier te hebben!

Frame running is niet alleen een geweldige manier om actief te blijven maar het biedt ook de mogelijkheid om nieuwe vrienden te maken, je grenzen te verleggen en je zelfvertrouwen te vergroten. Dit boek is gevuld met tips, oefeningen en creatieve ideeën die je inspireren om het beste uit jezelf te halen, zowel op als naast het parcours.

Dus trek je schoenen aan, pak je frame en laat de avonturen beginnen! Samen gaan we op ontdekkingsstocht en maken we van elke training een feestje. Klaar voor de uitdaging? Laten we aan de slag gaan!



# STICHTING HET GEHANDICAPTE KIND

## **Over stichting het gehandicapte kind:**

Stichting Het Gehandicapte Kind, opgericht in 1950, begon met het verbeteren van de kansen voor deelnemers met een handicap op ontwikkeling en participatie. De stichting heeft zich ingezet voor de inclusie van kinderen met een handicap, pleitend voor gezamenlijke ontwikkeling met niet-gehandicapte kinderen. Het doel van de stichting is een inclusieve samenleving waarin kinderen met en zonder handicap samen kunnen spelen, leren en sporten waarbij eenzaamheid en uitsluiting worden voorkomen.

In samenwerking met Stichting Het Gehandicapte Kind zijn wij in contact gekomen met de atletiekvereniging AAC'61 uit Assen. Van deze vereniging ontvingen wij de vraag om activiteiten te ontwikkelen voor framerunners, met als doel meer variatie te brengen in de trainingen en aandacht te besteden aan de verschillende onderdelen van de atletieksport. Naar aanleiding van deze vraag hebben wij dit activiteitenboek samengesteld. Het boek is bedoeld voor gebruik binnen diverse verenigingen en is toepasbaar voor zowel jonge als oudere deelnemers. Het biedt mogelijkheden voor zowel grote als kleinere groepen en is toegankelijk voor iedereen. Dit activiteitenboek kan voor verschillende doeleinden ingezet worden en voorziet in een breed scala aan oefeningen en trainingen.



# SAMEN SPORTEN OP DE ATLETIEKBAAN

5 tips hoe je samen kunt sporten op de atletiekbaan!

## Tip 1: Welkom op de club

Zorg dat iedereen zich thuis voelt op jouw club. Benader kinderen met een handicap met een open houding. Praat met ouders en kinderen om te horen wat hun ervaringen en wensen zijn. Soms is er sprake van schaamte over de handicap, angst voor buitensluiting, of overbescherming. Vraag wat ze graag willen, en wat ze nodig hebben om mee te doen. Daar komen vaak hele creatieve oplossingen uit.

## Tip 2: Denk in mogelijkheden

Focus niet op de belemmeringen maar op de mogelijkheden. Want een 'enabling environment' is de basis voor een inclusieve club. Met de juiste instelling – 'Wij gaan ervoor zorgen dat dit kind mee kan doen' – volgen de oplossingen vaak vanzelf. Voor de een is dat een drempel weghalen, voor de ander een hulpmiddel of wat extra begeleiding.

## Tip 3: Begin jong

Begin zo jong mogelijk. Als kinderen met en zonder beperking van jongs af aan samen sporten, wordt het voor hen vanzelfsprekend en leuk. Ze groeien samen op bij de club.

## Tip 4: Toch apart? Dan wel tegelijk

Willen kinderen met een handicap op jouw club toch liever in een aparte groep sporten? Zorg er dan voor dat ze tegelijk met leeftijdgenoten trainen. Zo kunnen ze met elkaar in contact komen. En vanuit hier kun je beginnen om (delen van) de training samen te doen. Laat kinderen zonder handicap bijvoorbeeld eens meedoen bij de lessen rolstoelbasketbal of Frame Running.

## Tip 5: Probeer en leer

Niet alles hoeft gelijk te lukken. Kijk wat je aan kunt passen en probeer het nog eens. Laat je inspireren door andere verenigingen en kijk wat werkt voor jouw club en voor het kind.

# OEFENINGEN EN TRAINING

Welkom in het framerunners activiteitenboek! Dit boek staat boordevol inspirerende en uitdagende inhoud die je helpt om het meeste uit je frame running-ervaring te halen.

**Hier is een kort overzicht van wat je kunt verwachten:**

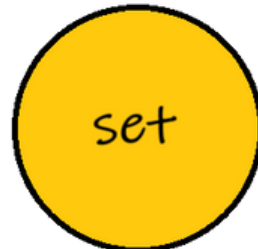
Leuke activiteiten en spellen,

Maak je training leuk met diverse spellen en groepsactiviteiten.

Van estafettes tot hindernisbanen, deze activiteiten bevorderen teamwork en zorgen voor veel plezier.

## Hoofdonderwerpen:

1. Warming-up
2. Hordelopen
3. Kogelstoten
4. Sprint
5. Verspringen
6. Speerwerpen
7. Hardlopen
8. Cooling-down



# WARMING-UP

Hey daar, trainers!

De warming-up is een cruciaal onderdeel van elke frame running training en vormt de basis voor een veilige en effectieve sessie. Het opwarmen van het lichaam vermindert het risico op blessures en bereidt de framerunners fysiek én mentaal voor op de activiteiten die gaan volgen. Een goed uitgevoerde warming-up verhoogt de hartslag, stimuleert de doorbloeding van spieren en zorgt voor soepelere gewrichten.

Tijdens de warming-up draait het niet alleen om fysieke voorbereiding, maar ook om het creëren van een positieve en energieke sfeer binnen de groep. Dit is een ideaal moment om aandacht te besteden aan dynamische bewegingen die passen bij de behoeften van de framerunners, zoals het activeren van de grote spiergroepen, verbeteren van stabiliteit en het versterken van coördinatie.

Als trainer kun je creativiteit inzetten om de warming-up afwisselend en leuk te maken. Denk aan speelse oefeningen die de groep betrokken houden, maar zorg tegelijkertijd voor een stapsgewijze opbouw in intensiteit. Dit helpt om het lichaam klaar te maken voor het zwaardere werk, zonder te overbelasten.

Kortom, de warming-up is niet zomaar een startmoment; het is dé manier om een solide basis te leggen voor een succesvolle training. Maak er een energiek begin van!



# OEFENING 1

"Framerunner Dance Party!"



**Doel:** Deze speelse warming-up oefening maakt het lichaam warm en soepel terwijl het ook leuk en interactief is.

## Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** Laat iedereen in een grote cirkel staan zittend op hun eigen frame. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is tussen de deelnemers.
2. **Muziek:** Zet een leuk, energiek nummer op om de sfeer te verhogen. Dit kan een populair kinderliedje of een dansnummer zijn dat iedereen kent.
3. **Bewegingen:**

- **Stappen:** Terwijl de muziek speelt, vragen de instructeurs de Frame Runners om op hun plaats te stappen (bijvoorbeeld rechts, links, voor, achter).
- **Draaien:** Laat de frame runners zich om hun as draaien met hun frame, alsof ze dansen. Moedig ze aan om hun armen te bewegen en plezier te hebben.
- **Hakken billen:** Laat de kinderen hun hakken naar de billen bewegen, afwisselend terwijl ze in hun frame zitten.
- **Hoge Knieën:** Laat de kinderen hun knieën hoog optillen, afwisselend terwijl ze in hun frame zitten.

4. **Afwisseling:** Af en toe stop je de muziek en vraag je de kinderen om stil te staan. Als de muziek weer begint, moeten ze een andere leuke beweging of pose doen op hun frame, zoals springen of een gekke dansmove.

5. **Duur:** Herhaal deze oefening ongeveer 5-10 minuten, zodat iedereen goed opwarmt en tegelijkertijd plezier heeft!

## Materialen:

- Muziek box.



## Waarom het werkt:

Deze oefening zorgt niet alleen voor een effectieve warming-up, maar maakt het ook leuk en sociaal. Kinderen zijn vaak enthousiaster over beweging als het op een speelse manier gebeurt, en dit versterkt de teamgeest onder de deelnemers. Plus, ze zullen lachen en genieten terwijl ze zich voorbereiden op hun frame running training!



# OEFENING 2



## "Frame-Safari"

**Doel:** Deze speelse warming-up oefening activeert de spieren en maakt de kinderen vertrouwd met hun frames, terwijl ze zich ook vermaken.

### Hoe te doen:

1. Beginpositie: Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is en dat er geen obstakels zijn. Laat de kinderen hun frames klaarzetten en in een grote cirkel staan.

#### 2. Instructies:

◦ Vertel de kinderen dat ze op "safari" gaan en dat ze zich gaan verplaatsen als verschillende dieren. Elk dier heeft zijn eigen unieke beweging.

◦ Geef voorbeelden van dieren en de bijbehorende bewegingen:



- Olifant: Grote stappen met hun frames en hun armen als slurf omhoog houden.
- Kangoeroe: Springen met hun frames terwijl ze hun knieën optrekken.
- Zebra: Zijwaarts bewegen, met kleine sprongetjes van links naar rechts.
- Krokodil: Slalom bewegen met hun frames, waarbij ze laag bij de grond blijven (alsof ze over de grond kruipen).



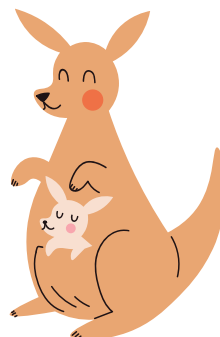
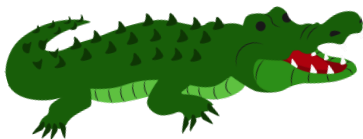
#### 3. Bewegingen:

- Laat de kinderen om de beurt een dier kiezen en de bijbehorende beweging demonstreren terwijl ze met hun frames vooruitgaan.
- Na een paar minuten, wissel van dier en laat ze weer verder op safari gaan met hun frames.

4. Duur: Laat deze oefening ongeveer 5-10 minuten duren, zodat de kinderen goed opgewarmd raken en veel plezier hebben.

### Materialen:

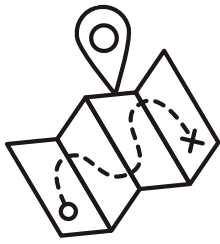
- Dierenkaarten.
- Pionnen of hoedjes.



### Waarom het werkt:

"Frame-Safari" is een leuke manier om de creativiteit van kinderen te stimuleren terwijl ze actief zijn. Deze oefening helpt bij het verbeteren van hun motorische vaardigheden, coördinatie en kracht. Bovendien zorgt het ervoor dat de kinderen enthousiast zijn en klaar om te rennen!





# OEFENING 3

"Frame-Avontuur"



**Doel:** Deze speelse warming-up oefening helpt de kinderen om hun spieren op te warmen, terwijl ze plezier hebben en samen werken.

**Hoe te doen:**

1. **Beginpositie:** Zorg voor voldoende ruimte voor alle deelnemers. Zet een aantal hoepels, kegels of andere markeringen op een lijn of in een patroon op de grond.
2. **Instructies:**
  - Leg de kinderen uit dat ze een avontuur gaan beleven met hun frames. Ze zullen verschillende "uitdagingen" moeten overwinnen om hun "bestemming" te bereiken.
3. **Bewegingen:**
  - **Zigzaggen:** Laat de kinderen met hun frames zigzaggen tussen de kegels. Dit helpt bij het verbeteren van de behendigheid.
  - **Hoepel Hoppers:** Plaats hoepels op de grond. De kinderen moeten met hun frames van hoepel naar hoepel rijden, terwijl ze proberen niet buiten de hoepels te komen.
  - **Hoge Knieën:** Laat de kinderen een stukje met hun frames rijden terwijl ze hun knieën hoog optillen. Dit activeert de beenspieren.
4. **Volgorde:** Laat de kinderen een bepaalde route volgen waarbij ze al deze uitdagingen uitvoeren. Na elke uitdaging kunnen ze even pauzeren om elkaar aan te moedigen of te applaudisseren.
5. **Duur:** Dit avontuur kan ongeveer 10-15 minuten duren, afhankelijk van de groep en hun energieniveau.

**Materialen:**

- Hoepels.
- Palen.
- Hoedjes of pionnen.



**Waarom het werkt:**

"Frame-Avontuur" maakt warming-up leuk en interactief. De kinderen oefenen belangrijke vaardigheden zoals behendigheid, coördinatie en evenwicht, terwijl ze samenwerken en plezier hebben. Dit helpt hen om energiek en gemotiveerd aan hun frame running training te beginnen.

# OEFENING 4

*"frame superhelden warming-up"*



**Doel:** Deze warming-up activeert de spieren en laat de kinderen zich voorstellen dat ze superhelden zijn. Dit vergroot niet alleen hun fysieke activiteit, maar ook hun fantasie en zelfvertrouwen.

## **Hoe te doen:**

1. Beginpositie: Zorg ervoor dat de ruimte veilig en obstakelvrij is. Laat de kinderen met hun frames in een grote cirkel staan of naast elkaar.
2. Instructies: Vertel de kinderen dat ze in training zijn om superhelden te worden. Elke superheld heeft zijn eigen beweging en kracht die ze moeten oefenen. Laat hen superhelden nadoen door specifieke bewegingen te maken.
3. Superheldenbewegingen:
  - Vliegende held (Superman): Laat de kinderen "vliegen" door hun armen voor zich uit te strekken terwijl ze snel vooruit rijden met hun frame.
  - Onzichtbare held: Laat de kinderen heen en weer slalommen tussen kegels of andere objecten, waarbij ze zich voorstellen dat ze onzichtbaar zijn en heel stil en precies moeten bewegen.
  - Web-slingerende held (Spiderman): Laat de kinderen net doen alsof ze spinnenwebben schieten met hun handen terwijl ze in een zigzagpatroon vooruit bewegen.
4. Bewegingen:
  - Laat de kinderen om de beurt een superheld kiezen en de bijbehorende beweging uitvoeren met hun frames.
  - Moedig hen aan om verschillende poses en geluiden te maken die bij de superheld passen, waardoor de oefening nog leuker wordt.
5. Duur: Laat de activiteit 5-10 minuten duren, zodat iedereen de kans krijgt om een "superheld" te zijn en op te warmen voor de rest van de training.

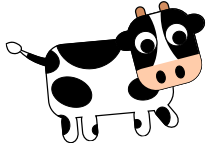
## **Materialen:**

- Palen.
- Pionnen of hoedjes.



## **Waarom het werkt:**

"Frame Superheldentraining" combineert fysieke activiteit met fantasierijke spelletjes, waardoor kinderen op een speelse manier hun spieren activeren en hun coördinatie verbeteren. Door de focus op superhelden voelen ze zich krachtig en energiek, wat hun motivatie vergroot. Deze oefening maakt het voor kinderen spannend om te bewegen, terwijl ze tegelijkertijd hun frames onder controle leren houden.



# OEFENING 5

"Frame Boerderijavontuur"



**Doel:** Deze speelse warming-up laat de kinderen zich verplaatsen in een boerderijomgeving. Ze doen verschillende dieren en boerderijtaken na, waardoor ze hun spieren activeren, coördinatie verbeteren en genieten van de boerderijpret.

## Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** Laat de kinderen in een open ruimte met hun frames staan. Zorg dat er voldoende ruimte is om te bewegen.
2. **Instructies:** Vertel de kinderen dat ze op de boerderij zijn en verschillende dieren moeten nadoen, evenals boerderijwerk. Elk dier of taak heeft zijn eigen beweging die ze met hun frames moeten uitvoeren.
3. **Boerderijbewegingen:**
  - **Galopperend paard:** Laat de kinderen snel vooruit rijden, alsof ze een paard zijn dat over het erf galoppeert. Ze kunnen ook met hun handen de beweging van het galopperen nabootsen.
  - **Kip waggelen:** Laat de kinderen zijwaarts bewegen, alsof ze een kip zijn die waggelt. Ze kunnen hun armen als vleugels bewegen terwijl ze zich verplaatsen.
  - **Boerensprong:** Laat de kinderen kleine sprongetjes maken, alsof ze over een hek springen op het boerenerf.
4. **Bewegingen:**
  - Wissel tussen de verschillende boerderijdieren en -taken. Laat de kinderen elk een dier of taak kiezen en de bijbehorende beweging uitvoeren.
  - Je kunt ook geluidseffecten toevoegen: laat de kinderen geluiden maken die passen bij de dieren of machines die ze nadoen.
5. **Duur:** Laat de oefening 5-10 minuten duren, zodat de kinderen op een ontspannen en speelse manier opgewarmd raken.

## Materialen:

- Dierenkaarten.



## Waarom het werkt:

"Frame Boerderijavontuur" zorgt ervoor dat kinderen zowel fysiek als mentaal betrokken zijn door het nadoen van boerderijdieren en -taken. Het afwisselen tussen snelle en langzame bewegingen helpt hen hun coördinatie en motorische vaardigheden te verbeteren, terwijl het thema hun fantasie stimuleert. Het boerderijthema maakt het herkenbaar en toegankelijk voor jonge kinderen, wat de oefening extra leuk maakt!



# OEFENING 6

## "Frame Circusavontuur"



**Doel:** Deze warming-up laat kinderen zich inleven in de vrolijke en levendige wereld van het circus. Ze doen verschillende circusacts na, wat hen helpt hun spieren te activeren en coördinatie te verbeteren.

### Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** Laat de kinderen met hun frames in een open ruimte staan. Zorg dat er voldoende plek is om te bewegen.
2. **Instructies:** Vertel de kinderen dat ze in een circus zijn en dat ze verschillende acts moeten nadoen, zoals acrobaten, clowns en dieren. Elke act heeft zijn eigen beweging die ze met hun frame moeten uitvoeren.

### 3. Circusbewegingen:

- **Clownssprongen:** Laat de kinderen vrolijk op en neer springen met hun frames, alsof ze als clowns door het circus bewegen en de aandacht van het publiek trekken.



**Tijgerloop:** Laat de kinderen grote, krachtige stappen maken met hun frames, als een tijger die trots door de circusring wandelt.

- **Evenwicht op de koord:** Laat ze langzaam vooruit rijden en hen aanmoedigen om hun armen zijwaarts te houden voor balans, alsof ze over een koord lopen.

### 4. Bewegingen:

- Wissel tussen de verschillende circusacts en moedig de kinderen aan om geluiden te maken die bij de circuswereld passen, zoals applaus of het geluid van een circusorgel.

5. **Duur:** Laat de oefening 5-10 minuten duren, zodat de kinderen op een leuke manier opgewarmd raken en actief zijn.



### Materialen:

- Stoepkrijt.
- Pionnen.



### Waarom het werkt:

"Frame Circusavontuur" biedt een dynamische en fantasierijke manier om te bewegen. Het stimuleert zowel de fysieke als de mentale betrokkenheid van de kinderen door hen verschillende circusacts te laten nadoen. Deze afwisseling tussen energieke en gecontroleerde bewegingen helpt bij het ontwikkelen van coördinatie, kracht en balans. Het circus-thema maakt het extra aantrekkelijk en leuk voor de kinderen.

# HORDELOPEN

Hey daar, trainers!

Hordelopen is een uitdagend en veelzijdig onderdeel binnen framerunning dat atleten helpt om coördinatie, kracht en timing te verbeteren. Het toevoegen van hordes aan de training maakt de oefeningen dynamischer en helpt framerunners om hun looppatroon en stabiliteit te verfijnen, zelfs wanneer er obstakels op hun pad komen. Dit bevordert niet alleen hun fysieke vaardigheden, maar versterkt ook hun mentale focus en zelfvertrouwen.

Als trainer kun je hordes afstemmen op het niveau van je groep, variërend van lage, eenvoudige obstakels tot meer technische uitdagingen. Denk daarbij aan het bevorderen van een vloeiende beweging en een veilige uitvoering, terwijl je zorgt voor een positieve en stimulerende omgeving. Hordelopen biedt een perfecte mix van variatie, motorische ontwikkeling en plezier, waardoor het een waardevolle aanvulling is op iedere training. Stimuleer je deelnemers om deze uitdaging aan te gaan en zichzelf op een speelse manier verder te ontwikkelen!

I'M JUMPING FOR JOY!  
ND



# OEFENING 1

**Doel:** Deze oefening zorgt voor het aanleren van ritme en regelmaat wat de frame runner nodig heeft om op het goede moment over de horde heen te springen.

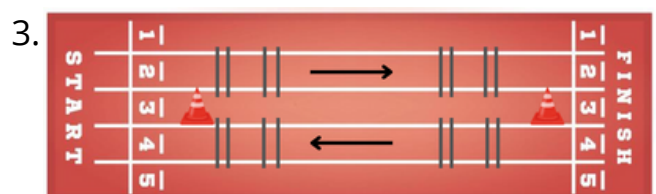
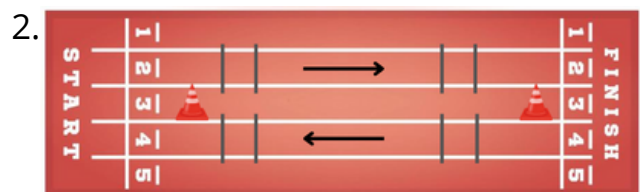
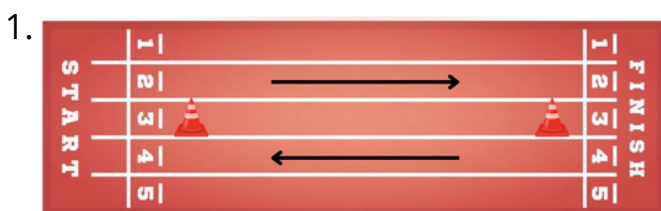
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet 2 pionnen tegen over elkaar met ongeveer 5 a 10 meter ruimte ertussen. Zorg ervoor dat de kinderen makkelijk om beide pionnen heen kunnen.
2. Beginpositie: Laat de kinderen in 1 lange rij achter de eerste pion staan. zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de kinderen is.
3. Instructie: Vertel de kinderen dat ze rondom de 2 pionnen gaan rennen en dat ze bij het horen van een klap (in de handen) hun benen omhoog moeten doen.
  - a. Je kan hierbij variëren in linker been, rechter been en beide benen omhoog doen.
  - b. Je kan het iets uitdagender maken door 8 strepen op de baan te maken zodat de kinderen zelfstandig moet inschatten wanneer ze hun benen omhoog moeten doen.
  - c. Je kan het nog uitdagender maken door bij elke streep die er al ligt een 2de streep te plaatsen (kort achter elkaar) waar ze niet tussen mogen komen met hun voeten. Ze moeten er met een grote sprong overheen springen. ( Hierin kan je variëren met de afstand tussen de strepen).
  - d. Je kan er ook een duo opdracht van maken door de kinderen in 2 tallen naast elkaar te laten rennen. Dit kan je bij alle variaties toepassen.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door tegen de kinderen te zeggen dat ze op een manege zijn en op hun eigen paard zitten. Bedenk hier zelf een verhaal omheen!

## Materiaal:

- 2 Pionnen.
- 16 Lijnen (markeringen).

## Afbeeldingen:



# OEFENING 2

**Doel:** Deze oefening zorgt voor verbetering van been-beweging en coördinatie, door het trainen van de knieheffing, om de techniek van het hordelopen na te bootsen.

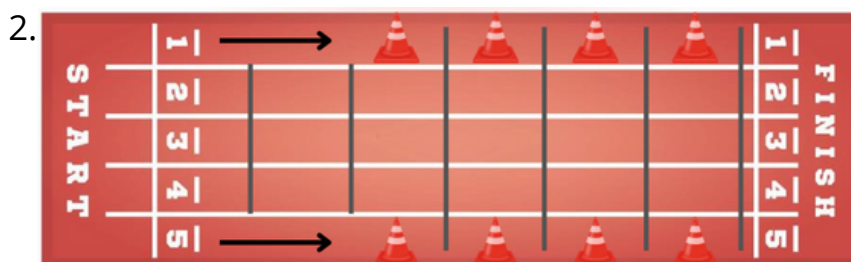
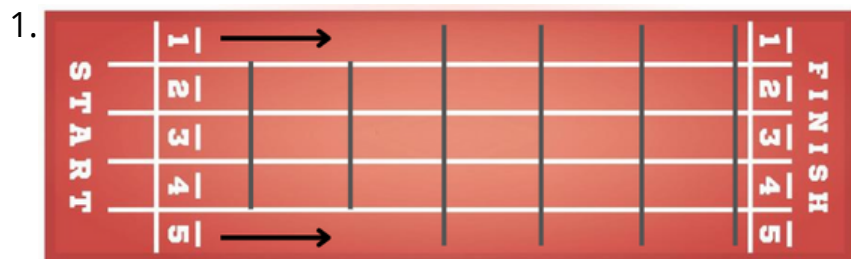
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet 6 lijnen uit (op de gehele breedte van de baan) met ongeveer 8 meter tussen elke lijn. Zorg ervoor dat de lijnen goed zichtbaar zijn.
2. Beginpositie: Laat de deelnemers naast elkaar staan (in hun eigen baan), achter de eerste lijn.
3. Instructie: Vertel de kinderen dat ze knieheffend over de baan gaan. Bij elke streep moeten de knieën hoger. Ze beginnen dus met een lage kniehef en eindigen bij de laatste streep met een hoge kniehef.
  - a. Je kan hierbij variëren met andere soort been bewegingen. Denk bijvoorbeeld aan hakkenbillen of met 1 been.
  - b. Je kan het uitdagender maken door er een reactie spelletje van te maken. Maak bijvoorbeeld gebruik van de woorden stop, start, sneller, langzamer.
  - c. Je kan het nog moeilijker maken door tussen elke lijn een pion neer te zetten. Bij deze pion moeten de kinderen stil blijven staan op 1 been. Dit noem je het stilstaand balans moment.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers tijdens deze oefening zoveel mogelijk aan met enthousiaste coaching!

## Materiaal:

- 6 Lijnen (markeringen).
- 5 Pionnen.

## Afbeelding:



# OEFENING 3

**Doel:** Deze oefening zorgt voor verbetering van wendbaarheid en gehele balans, zodat de controle over het frame behouden wordt en er snel van richting veranderd kan worden.

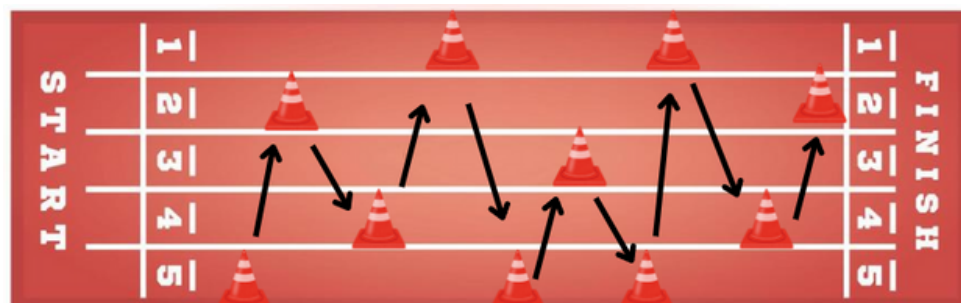
## Hoe te doen:

1. Opzet: Leg 10 platte markeringen in een zigzagpatroon neer op de baan, waarbij de afstand tussen elke markering ongeveer 1-1,5 meter is.
2. Beginsituatie: Laat de deelnemers aan één kant van het zigzagparcours starten. Begin met beide handen stevig op de handvaten van het frame en de romp rechtop.
3. Instructie: Laat de de deelnemers het parcours afleggen door om elke markering heen te draaien in een scherpe zigzagbeweging. Bij elke markering moeten de deelnemers van richting veranderen. Richt de focus op gecontroleerde, langzame bewegingen aan het begin om balans en nauwkeurigheid te oefenen.
  - a. Je kan hierbij variëren in de vorm van de zigzag beweging. Maak de zigzag bijvoorbeeld groter of kleiner.
  - b. Je kan het uitdagender maken door de deelnemers de oefening versnelt uit te laten voeren.
  - c. Je kan het uitdagender maken door de deelnemers het parcours achteruit uit te laten voeren.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door tegen de deelnemers te zeggen dat ze op missie zijn en dat ze de pionnen niet met hun frame mogen aanraken. Bedenk hier zelf een verhaal omheen!

## Materiaal:

- 10 Pionnen (markeringen).
- Eventueel toverstafjes.

## Afbeelding:





# OEFENING 4

**Doel:** Deze oefening zorgt voor verbetering van het verhogen van snelheid en reactietijd, dit door het versnellen tussen obstakels en markeringen. Dit helpt de deelnemers sneller te reageren op het veranderen in het parcours.

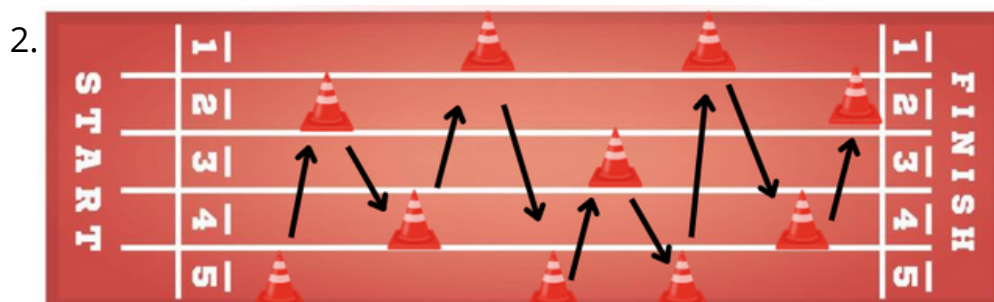
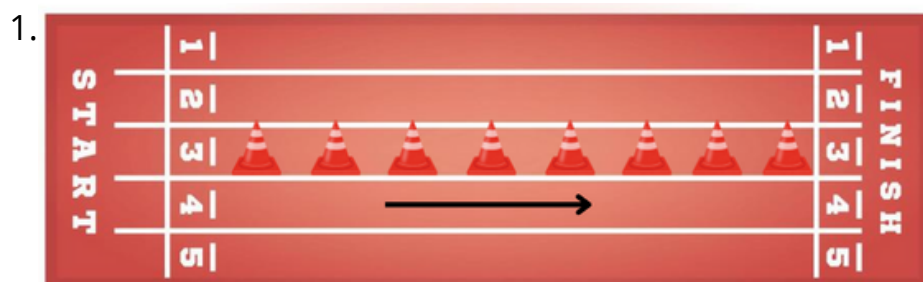
## Hoe te doen:

1. Opzet: Plaats 8 markeringen op een onregelmatige afstand recht op de baan. Zorg ervoor dat de afstanden verschillend zijn.
2. Beginsituatie: Laat de deelnemers achter de eerste markering beginnen. De handen stevig op het frame zodat ze klaar zijn om te versnellen.
3. Instructie: Vertel de deelnemers dat ze zo snel mogelijk naar de eerste markering moeten rennen en daar vervolgens moeten stoppen. Na het stoppen moeten ze weer zo snel mogelijk naar volgende markering rennen en daar weer stoppen. Dit herhalen ze tot dat ze bij de laatste markering zijn geweest.
  - a. Je kan hierbij variëren door de weg zigzaggend te maken.
  - b. Je kan het uitdagender maken door er een wedstijdelement van te maken. Je laat 2 deelnemers tegelijkertijd starten en moeten weer bij elke markering op het zelfde moment weg.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door tegen de kinderen te zeggen dat ze een tovenaars zijn en met hun toverstafje een spreuk mogen doen bij elke pion wanneer ze stil staan. Bedenk hier zelf een verhaal omheen!

## Materiaal:

- 8 Pionnen (markeringen).

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en inclusie bevorderen.

### Stap 1: Verdeel teams:

- Vorm kleine teams van 4 kinderen met een mix van kinderen met een frame en kinderen zonder een frame.
- Elk team werkt samen om het parcours af te leggen.

### Stap 2: Parcours aanpassen:

- Plaats hordes met verschillende hoogtes. Voor kinderen met een frame kunnen de hordes laag zijn of vervangen worden door bijvoorbeeld een lint waar ze onderdoor kunnen.
- Maak het parcours overzichtelijk met duidelijke markeringen.

### Stap 3: Oefenvorm:

- Kind 1 (bijvoorbeeld zonder frame) start en springt over de hordes.
- Bij de wissel geeft kind 1 een lint of een lichte bal aan kind 2 (bijvoorbeeld met frame).
- Kind 2 gaat door het parcours, maar mag hordes ontwijken, omcirkelen of een alternatieve route nemen (zoals onder een lint door gaan).
- Wissel opnieuw en laat het team het parcours afmaken.

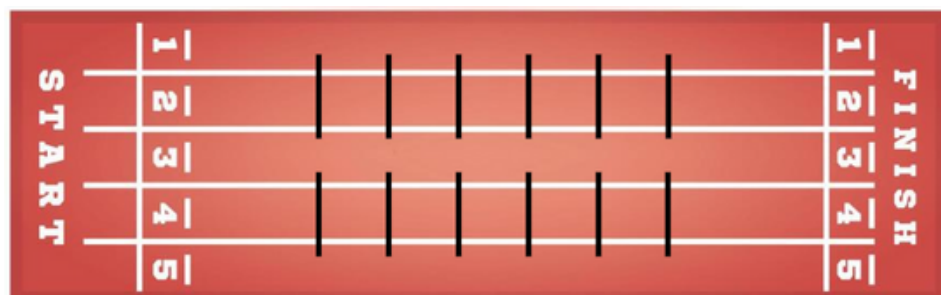
### Stap 4: Samenwerkingsmoment:

- Aan het einde van het parcours moeten alle teamleden samenwerken om een gezamenlijk doel te behalen, zoals een bal in een doel schieten of een vlag samen oppakken.

### Benodigheden:

- Hordes (aanpasbare hoogtes).
- Eventueel linten of ballonnen voor visuele markeringen.

### Afbeelding:



# KOGELSTOTEN

Hey daar, trainers!

Kogelstoten is een fantastische manier om kracht, coördinatie en explosiviteit te trainen bij framerunners. Het is niet alleen een test van fysieke kracht, maar ook een uitdaging in techniek en focus. Dit onderdeel daagt je atleten uit om hun romp- en armspieren krachtig in te zetten en met precisie een explosieve beweging te maken.

Als trainer is het belangrijk om te zorgen voor een veilige en gestructureerde omgeving. Begin met het aanleren van de juiste stoottechniek, zodat je deelnemers niet alleen effectief maar ook blessurevrij kunnen trainen. Houd rekening met individuele mogelijkheden en pas het gewicht van de kogel of het formaat van de stootzone aan om ervoor te zorgen dat iedereen op zijn eigen niveau kan meedoen.

Kogelstoten biedt niet alleen fysieke voordelen; het stimuleert ook zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Het kan voor sommige atleten een spannende, nieuwe ervaring zijn, dus moedig hen aan om te experimenteren en plezier te hebben terwijl ze nieuwe vaardigheden ontwikkelen. Laat ze ontdekken hoe krachtig ze werkelijk zijn en hoe ver ze kunnen gaan!



# OEFENING 1

**Doel:** Deze oefening zorgt voor het oefenen van doelgerichtheid en coördinatie. Kogelstoten vereist niet alleen kracht, maar ook precisie. Het ontwikkelen van goede coördinatie en doelgerichtheid helpt om de worp te controleren en nauwkeurig te maken.

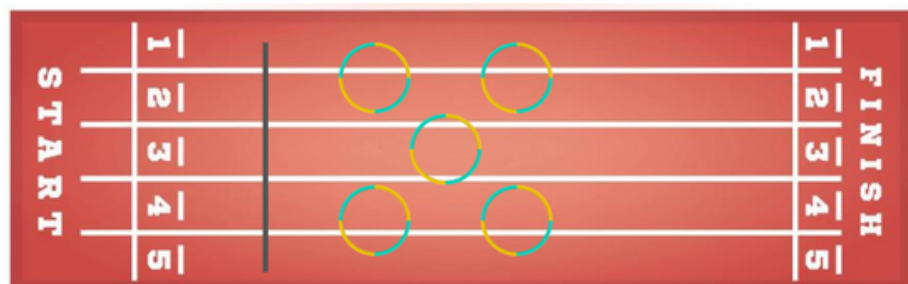
## Hoe te doen:

1. Opzet: Plaats 4-5 hoepels op verschillende afstanden en hoogtes langs de baan, zodat de deelnemers verschillende doelen hebben om op te mikken. Zorg ervoor dat sommige hoepels verder weg liggen of op een hogere positie staan, terwijl andere juist dichterbij en op lagere hoogte liggen. Wijs elke hoepel een andere puntenwaarde toe op basis van de moeilijkheid (bijvoorbeeld: hoe kleiner of verder, hoe meer punten)
2. Beginsituatie: Laat de deelnemers achter de werplijn plaatsnemen, elk met een pittenzakje in de hand. Leg de puntenwaarde per hoepel uit, zodat ze hun strategie kunnen bedenken. Zorg dat ze klaarstaan met een goede, stevige houding, zodat ze gecontroleerd en gericht kunnen stoten.
3. Instructie: Leg uit dat het doel is om de pittenzak zo nauwkeurig mogelijk naar een hoepel te stoten. Elk doel heeft een puntenwaarde; hoe verder en kleiner, hoe hoger de score. De deelnemers proberen tijdens het spel zoveel mogelijk punten te verzamelen.
  - a. Je kan hierbij variëren door de oefening lopend uit te voeren. Verplaats dan de schijven naar de zijkant van de baan.
  - b. Je kan het uitdagender maken door de pittenzak te vervangen met een zwaardere bal.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers tijdens deze oefening zoveel mogelijk aan met enthousiaste coaching zodat de deelnemers zoveel mogelijk punten behalen!

## Materiaal:

- 5 Hoepels.
- 20 Pittenzakjes.
- Markering.

## Afbeelding:



# OEFENING 2

**Doel:** Deze oefening zorgt voor het verbeteren van de rompstabiliteit en balans. Bij kogelstoten is het belangrijk om je romp en kern sterk en stabiel te houden voor een gecontroleerde beweging en een krachtigere worp.

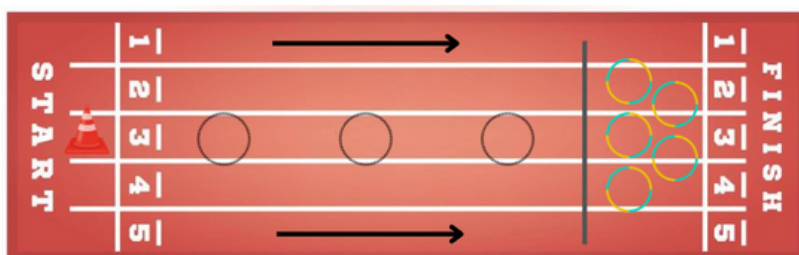
## Hoe te doen:

1. Opzet: Plaats 8 kleurrijke hoepels in een speels patroon over de baan. Zorg voor variatie in afstand en richting (bijvoorbeeld een zigzag of cirkelvormig patroon). Gebruik een zachte bal die ze door het speelveld moeten verplaatsen. Elk van de markeringen krijgt een eigen speciale uitdaging en puntenwaarde afhankelijk van de moeilijkheid.
2. Beginsituatie: Laat de kinderen starten achter de eerste markering, elk met hun eigen zachte bal stevig in de handen.
3. Instructie: Vertel de deelnemers dat ze door het speelveld moeten gaan en bij elke markering een opdracht moeten uitvoeren waar ze punten kunnen verdienen. Leg de regels voor elke markering uit, zodat ze weten welke bewegingen en houdingen ze kunnen gebruiken om de bal in balans te houden.
  - a. Maak het uitdagender door moeilijkere opdrachten toe te passen.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door aan de deelnemers te vertellen dat ze astronauten zijn op een missie door de ruimte, waarbij ze hun kern- en balansvaardigheden versterken. Geef aanmoediging bij elke planeet (markering) en stimuleer ze om zoveel mogelijk “sterren” (punten) te verzamelen voor een succesvolle ruimte-expeditie!
5. Voorbeelden oefeningen:
  - Planeet Draaikolk: Draai de bal twee keer om je middel zonder te wiebelen voor punten.
  - Planeet Dromer: Houd de bal boven je hoofd en balanceer een paar seconden op één been, dit helpt je kern sterker te maken.
  - Planeet Bliksemsnel: Stap snel door naar de volgende planeet, en probeer met balans te stoppen bij elke planeet.

## Materiaal:

- 8 Hoepels.
- Ieder kind heeft een bal.

## Afbeelding:



# OEFENING 3

**Doel:** Deze oefening zorgt voor het ontwikkelen van armkracht en explosiviteit. Kogelstoten vereist kracht in de armen en schouders, samen met een explosieve beweging om de kogel weg te stoten.

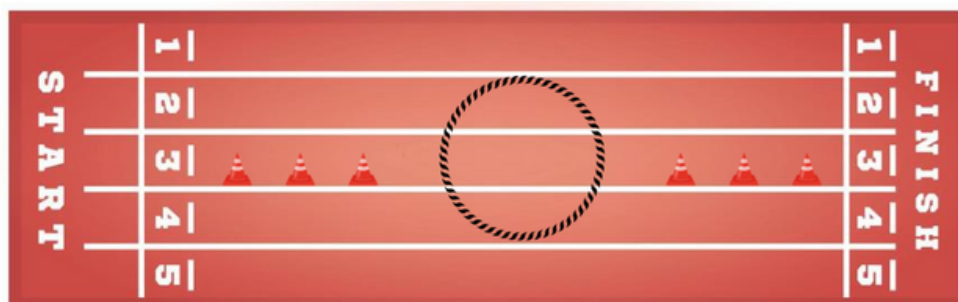
## Hoe te doen:

1. Opzet: Maak een grote cirkel met markeringen op de grond (bijvoorbeeld met stoepkrijt of hoepels) waar alle deelnemers in kunnen. Leg markeringen op verschillende afstanden buiten de cirkel (bijvoorbeeld op 1, 3, en 5 meter). Elk van deze zones heeft een eigen puntenwaarde. Voor deze oefening kun je lichte, zachte ballen gebruiken die de kinderen gemakkelijk weg kunnen stoten.
2. Beginsituatie: Laat de deelnemers bij de rand van de cirkel staan met een bal in hun hand. Zorg dat ze stevig staan, hun knieën licht gebogen en de bal bij de schouder. Laat ze weten dat de bedoeling is om zoveel mogelijk kracht in de worp te leggen.
3. Instructie: De deelnemers moeten de bal met een explosieve stoot zo ver mogelijk naar voren werpen. De bedoeling is dat ze de bal zo ver mogelijk naar één van de markeringen te stoten, met focus op een krachtige armbeweging.
  - a. Je kan het uitdagender maken door een zwaardere bal te gebruiken.
  - b. Je kan het nog uitdagender maken door de deelnemers met hun verkeerde hand te laten stoten.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door aan de deelnemers te vertellen dat ze krachtige vulkanen zijn, waarbij ze steeds grotere uitbarstingen willen maken. Complimenteer hun kracht wanneer ze een verdere markering raken en moedig ze aan om bij elke stoot zoveel mogelijk explosiviteit in te zetten.

## Materiaal:

- 6 Pionnen (markering grote cirkel).
- 20 zachte ballen.

## Afbeelding:



# OEFENING 4

**Doel:** Deze oefening zorgt voor het verbeteren van de techniek en werpcoördinatie. De techniek van kogelstoten vereist een vloeiende, goed gecoördineerde beweging waarbij de arm, romp en benen samenwerken om een krachtige stoot te creëren.

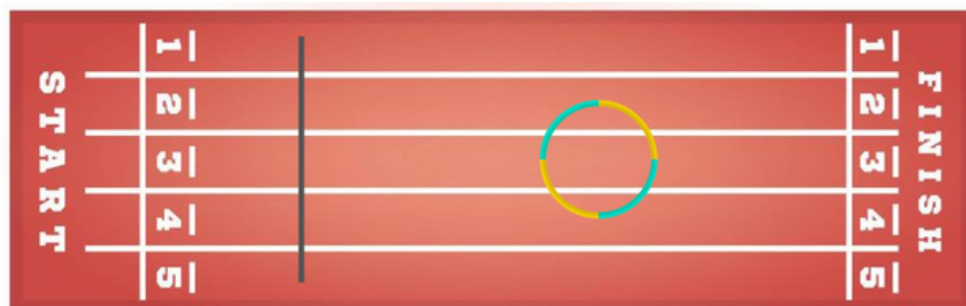
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een grote, zichtbare doelworp (met een markering) op een afstand van 3-5 meter. Gebruik hierbij de vortex. Maak de ruimte veilig, zodat de deelnemers voldoende bewegingsruimte hebben om de worp goed uit te voeren zonder elkaar te raken.
2. Beginsituatie: Laat de deelnemers in een staande houding staan met een lichte spreiding van de voeten voor stabiliteit. De vortex wordt vastgehouden bij de schouder, zoals bij de kogelstoot.
3. Instructie: Vertel de deelnemers dat ze moeten focussen op de kracht van hun benen, romp en armen om de vortex met controle en precisie naar het doel te sturen. Ze beginnen door hun benen licht te buigen en de romp te draaien.
  - a. Je kan het uitdagender maken door het doel verder weg te plaatsen.
  - b. Je kan het nog uitdagender maken door een zwaardere bal te gebruiken.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door tegen de deelnemers te zeggen dat ze een boogschutter zijn en ze hun "pijl" met kracht en precisie afvuren. Geef positieve feedback over hun techniek, vooral over hoe ze hun romp, armen en benen goed combineren om de vortex gecontroleerd naar het doel te sturen.

## Materiaal:

- Doelworp (markering).
- 10 Vortexen.

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en inclusie bevorderen.

### Stap 1: Verdeel teams:

- Vorm duo's of kleine teams (bijvoorbeeld 2-3 kinderen per team) met een mix van kinderen met en zonder een beperking.

### Stap 2: Doelen opstellen:

- Plaats verschillende hoepels of markeringen op de grond op verschillende afstanden.
- Elk doel krijgt een puntenwaarde afhankelijk van de afstand (bijvoorbeeld dichtbij = 1 punt, ver weg = 5 punten).

### Stap 3: Werpen in estafettevorm:

- Elk teamlid stoot of gooit de bal naar een van de doelen. De techniek mag aangepast worden:
  - Kinderen met een frame mogen zittend stoten of een lichtere bal gebruiken.
  - Kinderen zonder beperking proberen meer afstand te bereiken.
- Laat elk team samenwerken om een strategie te bedenken over wie welk doel probeert te raken.

### Stap 4: Samenwerkingsmoment:

- Als alle teamleden gegooid hebben, werken ze samen om de ballen te verzamelen.
- De rollen kunnen wisselen: een kind met een frame kan aangeven waar de ballen liggen, terwijl de andere kinderen ze ophalen.

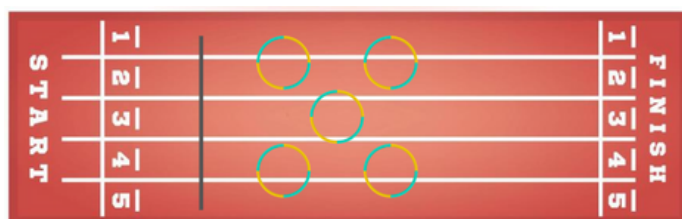
### Stap 5: Puntentelling:

- De punten worden opgeteld als teamprestatie, niet per individu.
- Bespreek hoe het team elkaar heeft geholpen om de beste resultaten te halen.

### Benodigheden:

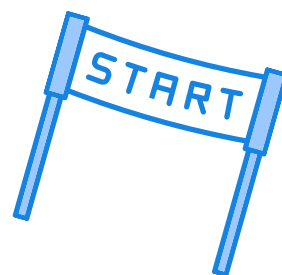
- Lichte kogelstootballen (bijvoorbeeld foam- of medicinballen).
- Grote hoepels of markeringen als doelen.

### Afbeelding:





# SPRINT



Hey daar, trainers!

Sprinten is een krachtig en explosief onderdeel waarmee je framerunners niet alleen snelheid laat ervaren, maar ook werkt aan techniek, kracht en coördinatie. Dit dynamische onderdeel is een perfecte gelegenheid om hun reactievermogen te verbeteren, terwijl ze leren hoe ze het meeste uit elke meter kunnen halen.

Als trainer kun je het sprinten benaderen als meer dan alleen snel bewegen. Richt je op de essentiële elementen zoals een sterke startpositie, efficiënte arm- en beenbewegingen, en een gecontroleerde versnelling. Moedig de framerunners aan om telkens een stap verder te gaan, maar houd ook rekening met hun individuele tempo en mogelijkheden. Variatie in oefeningen zoals starts uit verschillende posities of korte explosieve sprints, maakt de training uitdagend en leuk. Sprinten is niet alleen fysiek intensief, maar het bouwt ook zelfvertrouwen op bij de framerunners. De sensatie van snelheid en de kick van een knallende finishlijn werken motiverend en geven hen een boost. Dus laat de framerunners voelen hoe krachtig ze zijn en help ze groeien, stap voor stap op de sprintbaan!



# OEFENING 1

**Doel:** Deze oefening verbetert het uithoudingsvermogen, de snelheid en samenwerking van de deelnemers door een dynamische estafettevorm. Het stimuleert teamwork, snelle reacties en focus.

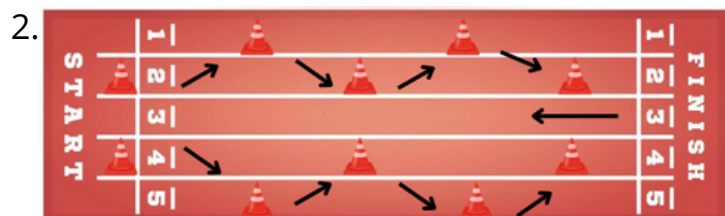
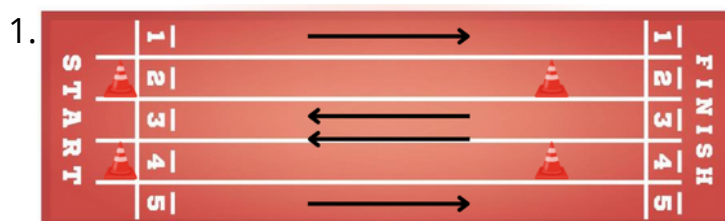
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een estafettebaan uit met een duidelijk keerpunt aan het einde (ongeveer 10-15 meter van de startlijn). Verdeel de deelnemers in teams van twee of drie en geef elk team een lint of een klein, kleurrijk object als estafettevoorwerp.
2. Beginsituatie: Laat de eerste loper van elk team in startpositie staan achter de startlijn, klaar om te vertrekken. De volgende teamleden wachten bij de startlijn om het estafettevoorwerp over te nemen.
3. Instructie: Vertel de deelnemers dat de bedoeling is om zo snel mogelijk heen en terug te sprinten en daarna het estafettevoorwerp door te geven aan hun teamgenoot. De volgende teamgenoot mag pas vertrekken als hij of zij het lint heeft ontvangen.
  - a. Je kan hierbij variëren door de looproute te veranderen (bijv. zigzag).
  - b. Je kunt hierbij variëren door de ouder mee te laten doen.
  - c. Je kunt het uitdagender door een zwaar object aan de frames te hangen.
  - d. je kunt het nog uitdagender maken door de deelnemers achteruit terug te laten rennen.
4. Uitvoering: Het team dat het snelst alle teamleden heen en weer heeft laten rennen, wint de ronde. Laat het team elkaar aanmoedigen voor extra motivatie en kracht om door te gaan.

## Materiaal:

- 2 Linten.
- 10 Pionnen of markeringen.

## Afbeelding:



# OEFENING 2

**Doel:** Verbeteren van rompspanning en balans tijdens het sprinten. Deze oefening helpt framerunners om tijdens beweging gecontroleerd te blijven en hun core te versterken.

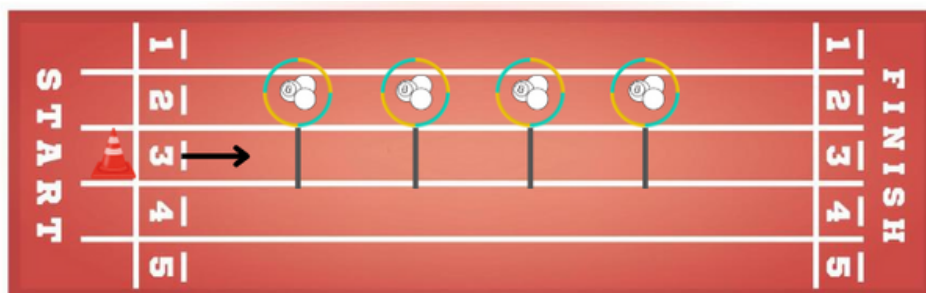
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een baan uit van ongeveer 10-15 meter. Plaats verschillende voorwerpen langs op de baan bij de markeringen. Wijs aan elke markering een andere puntenwaarde toe aan de voorwerpen, afhankelijk van hoe moeilijk de locatie is om veilig bij stil te staan en de voorwerpen te “verzamelen” (bijvoorbeeld verder weg of dichterbij).
2. Beginsituatie: De deelnemers staan aan het begin van de baan in een stabiele houding, klaar om te sprinten.
3. Instructie: Leg uit dat de deelnemers het doel hebben om van markering naar markering te sprinten en steeds even kort te stoppen om een voorwerp veilig “te verzamelen.” Hoe moeilijker de markering (bijvoorbeeld verder weg of in een lastige hoek), hoe meer punten het voorwerp is.
  - a. Je kan hierbij variëren in opstelling door de markeringen dichterbij of verder weg te plaatsen, of eventueel kleine obstakels toe te voegen om balans en concentratie verder uit te dagen.
  - b. Voor extra uitdaging kunnen ze proberen om een hogere score te halen door moeilijkere markeringen aan te tikken.
4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door aan de deelnemers te vertellen dat ze piraten zijn en alle schatten moeten verzamelen die bij elke markering ligt.

## Materiaal:

- 4 Markeringen.
- 4 Hoepels met kleine objecten (ballen, zakjes).

## Afbeelding:



# OEFENING 3

**Doel:** Verbeteren van explosieve kracht en techniek bij de start, zodat framerunners met maximale kracht en snelheid uit het startblok wegkomen.

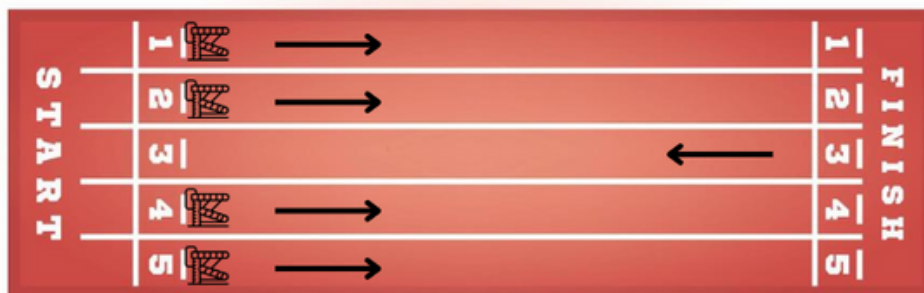
## Hoe te doen:

1. Opzet: Plaats startblokken op de baan en zorg dat elk startblok goed staat afgestemd op de individuele framerunner (afstand en positie van voeten). Gebruik een duidelijk startpunt met markeringen voor een korte sprintafstand, bijvoorbeeld 10-15 meter.
2. Beginsituatie: De deelnemers nemen plaats in het startblok met hun handen stevig op de framehandvatten en de benen zijn gebogen in de juiste hoek voor maximale afzetkracht.
3. Instructie: Leg uit dat de kracht tijdens de start komt vanuit de benen en romp. Zorg ervoor dat de deelnemers hun blik naar voren richten en niet op de grond. Op het startsein, zoals "Klaar, af!" of een fluitsignaal, duwen de deelnemers zich explosief uit het startblok en sprinten maximaal tot de markering.
  - a. Je kan het uitdagender maken door er een wedstrijd van te maken.
  - b. Je kan het uitdagender maken door persoonlijke tijden bij te houden en steeds het record te proberen te verbreken.
4. Uitvoering: Geef na elke start feedback over de houding, kracht en snelheid. Moedig verbeteringen aan voor de volgende poging.

## Materiaal:

- 4 Startblokken.
- Markeringen om de sprintafstand te bepalen.
- Fluit of een ander startsignaal

## Afbeelding:



# OEFENING 4

**Doel:** Oefenen van reactiesnelheid en timing, zodat de deelnemers leren pas te vertrekken bij het startsignaal en niet op voorhand bewegen.

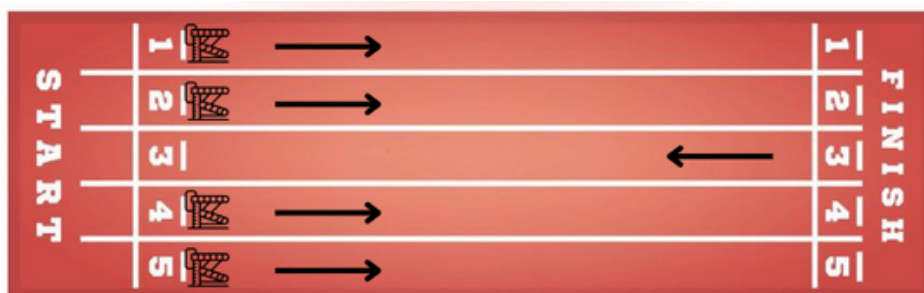
## Hoe te doen:

1. Opzet: Plaats startblokken op de baan en bepaal een sprintafstand van 10 meter voor een korte, krachtige sprint. Zorg voor een start- en finishlijn met kegels of markeringen.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan klaar in het startblok, in een stabiele houding zoals bij de explosieve start.
3. Instructie: Vertel de deelnemers dat ze alleen mogen vertrekken bij het officiële startsein. Als ze te vroeg starten, moeten ze terug naar het startblok en het opnieuw proberen. Zodra het signaal klinkt, starten de deelnemers explosief uit het blok en sprinten de 10 meter naar de finishlijn.
  - a. Je kan variëren in startsignaal zodat ze zich echt goed moeten focussen en kunnen omschakelen van alertheid naar actie.
  - b. Je kan variëren in tijd tot het startsignaal, zodat de deelnemers sneller leren anticiperen op onverwachte startsignalen.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers tijdens deze oefening zoveel mogelijk aan met enthousiaste coaching zodat de deelnemers extra gemotiveerd zijn om door te gaan!!

## Materiaal:

- 4 Startblokken.
- Markeringen om de sprintafstand te bepalen.
- Fluit of een ander startsignaal.

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en inclusie bevorderen.

### Stap 1: Verdeel in duo's:

- Koppel kinderen met en zonder frame aan elkaar.
- Stimuleer het team om elkaar een naam te geven, zoals "Team Bliksem" of "De Raketjes" voor extra motivatie.

### Stap 2: Sprintparcours opstellen:

- Zet een korte afstand uit (bijvoorbeeld 20-40 meter) met pylonen als start- en eindpunt.
- Maak meerdere banen zodat duo's tegelijk kunnen racen.

### Stap 3: De Challenge:

- De sprint wordt in twee fasen uitgevoerd:
  - Fase 1: Het eerste kind (met of zonder frame) sprint naar het eindpunt en tikt daar de tweede teamgenoot aan.
  - Fase 2: De tweede teamgenoot sprint terug naar de start.

### Stap 4: Variatie – Samen Sprinten:

- Laat in een volgende ronde beide teamleden tegelijkertijd sprinten. Hierbij kunnen ze elkaars tempo aanpassen of naast elkaar rennen voor motivatie.

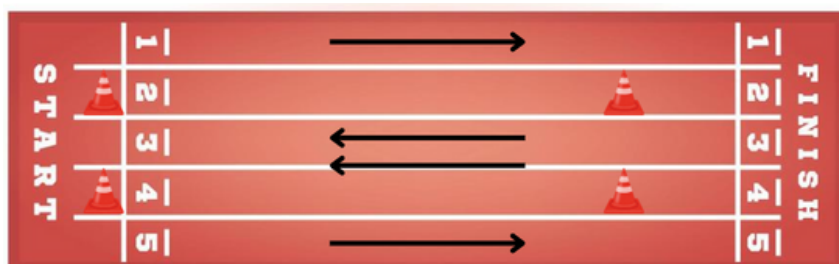
### Stap 5: Puntensysteem:

- Geef punten voor samenwerking en aanmoediging, niet alleen voor snelheid. Bijvoorbeeld:
  - 3 punten voor snelheid.
  - 2 punten voor teamwork (goed samenwerken en elkaar motiveren).
  - 1 punt voor creativiteit (bijvoorbeeld leuke teamnamen of aanmoediging tijdens de run).

### Benodigheden:

- 4-6 pylonen of markeringen.

### Afbeelding:



# VERSPRINGEN



Hey daar, trainers!

Verspringen is een fantastische manier om de kracht, techniek en coördinatie van je framerunners te ontwikkelen. Dit uitdagende onderdeel draait om een explosieve aanloop, een krachtige afzet en een gecontroleerde landing. Als trainer heb je de kans om deze elementen stap voor stap te begeleiden en je atleten te helpen hun grenzen te verleggen.

Bij verspringen staat de samenhang tussen snelheid, timing en balans centraal. Begin met het ontwikkelen van een snelle, gecontroleerde aanloop om voldoende energie op te bouwen.

Leer je framerunners hoe ze een krachtige afzet kunnen maken vanaf de juiste positie, met focus op balans en techniek. Tijdens de vlucht ligt de nadruk op stabiliteit en een gestroomlijnde houding, gevolgd door een veilige en gecontroleerde landing.

Met variatie in oefeningen, zoals het verbeteren van de afzetkracht of het trainen van de landingspositie, kun je het verspringen toegankelijk én uitdagend maken. Moedig je atleten aan om risico's te durven nemen binnen hun mogelijkheden en stimuleer hun zelfvertrouwen bij iedere sprong.

Verspringen is niet alleen een fysieke prestatie, maar ook een mentale uitdaging. Het leren combineren van kracht, ritme en focus maakt het een uniek onderdeel binnen de frame running training. Zorg ervoor dat je atleten het gevoel ervaren van 'vliegen' en help ze stap voor stap hun sprongen te verbeteren.

# OEFENING 1

**Doel:** Ontwikkelen van explosieve kracht om een krachtige afzet en maximale sprongafstand te bereiken.

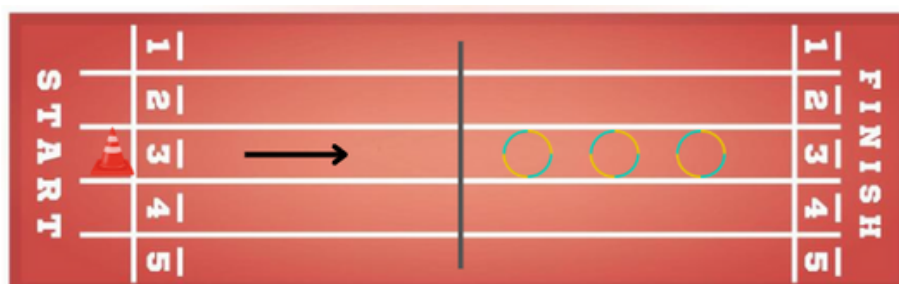
## Hoe te doen:

1. Opzet: Maak een startzone en een landingszone met kegels of tape. Leg in de landingszone verschillende markeringen neer (bijv. hoepels, stervormige matten, of gekleurde stippen) op verschillende afstanden. Geef elke markering een puntenscore, afhankelijk van de afstand (bijv. dichtbij = 1 punt, verder weg = 3 punten, heel ver = 5 punten).
2. Beginsituatie: De deelnemers staan in hun frame aan de startlijn, klaar voor een explosieve sprint en sprong. Het spel kan individueel of in groepjes worden gespeeld.
3. Instructie: De deelnemers beginnen met een korte aanloop van 5-10 meter in hun frame. Bij de sprongzone remmen ze af, maken een explosieve afzet (vooruit of zijwaarts, afhankelijk van hun mogelijkheden) en proberen een van de markeringen in de landingszone te bereiken.
  - a. Je kan variëren door een kleur of een specifieke markering te roepen, voordat ze aan hun aanloop beginnen. Ze moeten proberen die specifieke plek te bereiken.
  - b. Je kan variëren door ze een beperkt aantal seconden te geven om de sprong te maken na het startsignaal.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om zo krachtig en gericht mogelijk te springen, ongeacht de afstand. Stimuleer samenwerking als het in teams wordt gespeeld of focus op verbetering als het individueel is

## Materiaal:

- Markering om zones te markeren.
- 3 Hoepels of gekleurde stippen.
- Fluitje of ander startsignaal.
- (Optioneel) een scorebord.

## Afbeelding:





# OEFENING 2

**Doel:** Verbeteren van coördinatie en techniek om een vloeiende aanloop, efficiënte afzet en gecontroleerde sprong te realiseren

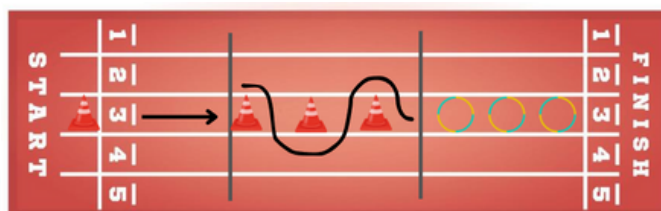
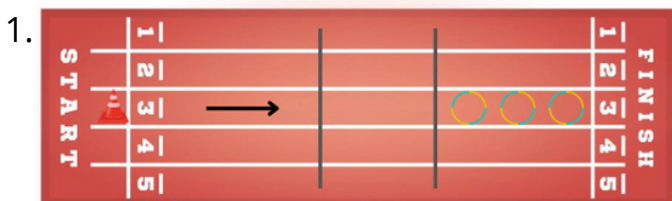
## Hoe te doen:

1. Opzet: Maak een baan met drie delen: De Aanloopzone: Hier voeren de deelnemers coördinatie-oefeningen uit tijdens hun sprint. De Afzetzone: Markeer een duidelijke plek waar ze moeten stoppen en zich voorbereiden op een sprong. De Landingszone: Plaats hoepels als landingsdoelen. Zet kleine obstakels neer om extra uitdagingen toe te voegen aan de aanloop en afzet.
2. Beginsituatie: De deelnemers starten aan het begin van de baan. Het doel is om vloeiend door het parcours te bewegen, krachtig af te zetten en gericht op een doel te landen.
3. Instructie: Aanloopzone: De deelnemers doen een coördinatie-opdracht tijdens de aanloop (bijvoorbeeld: Zwaaien met één arm terwijl de andere stil blijft). Dit helpt om snelheid en controle te combineren. Afzetzone: Hier stoppen ze kort, focussen op een goede afzet, en voeren deze gecontroleerd uit. Landingszone: Kies een doel in de landingszone. Ze moeten niet alleen proberen dat doel te bereiken, maar ook netjes en gecontroleerd landen.
  - a. Je kan variëren door kegels neer te zetten, in de aanloop die de deelnemers moeten ontwijken.
  - b. Je kan variëren door vlak voor de sprong een specifiek landingsdoel aan te wijzen, zodat ze snel moeten schakelen.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om hun bewegingen ritmisch en gecontroleerd uit te voeren. Je kan het fantasierijker maken door de kinderen te vertellen dat we met het vliegtuig gaan en dat ze gaan opstijgen, vliegen en landen.

## Materiaal:

- 2 markeringen om de zones te markeren.
- 3 pionnen.
- 3 Hoepels of gekleurde stippen.
- Een fluit of signaal.

## Afbeelding:



# OEFENING 3

**Doel:** Verbeteren van lichaam controle en stabiliteit tijdens de vlucht en landing om de sprongafstand te maximaliseren.

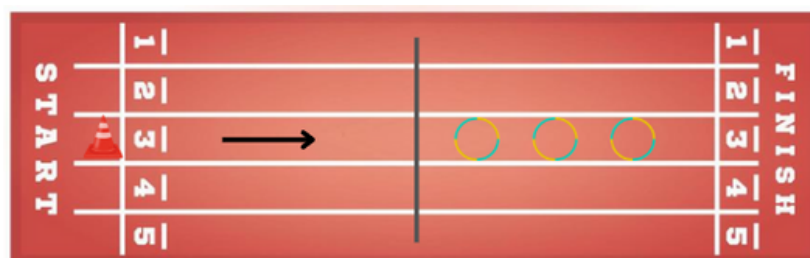
## Hoe te doen:

1. Opzet: Maak een verspringbaan met een startlijn en een landingszone.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan aan de startlijn, klaar om hun sprong met gecontroleerde techniek te maken. Het doel is om de sprong te maken met een stabiele lichaamshouding en de juiste landing, zonder de obstakels in de lucht of de landingsdoelen te missen.
3. Instructie: De deelnemers beginnen met een korte aanloop in hun frame en focussen op een gecontroleerde sprong naar de landingszone. Ze moeten proberen om in één van de gemarkeerde vlakken te landen en hun lichaam stabiel te houden. De deelnemers moeten een gecontroleerde landing uitvoeren waarbij ze hun knie- en enkelspieren aanspannen om schokken te absorberen en stabiliteit te behouden. Geef de deelnemers de opdracht om een specifieke landingstechniek te oefenen, zoals landend op één been of met een gebogen knie om de kracht gelijkmatig te verdelen.
  - a. Je kan variëren door een element van snelheid toe te voegen door te vragen aan de kinderen om hun snelheid te verhogen, terwijl ze naar de landingszone bewegen en dan gecontroleerd landen.
  - b. Je kan variëren door de deelnemers in teams te laten werken en competitie spelen om de meeste punten te verdienen. Dit stimuleert samenwerking en biedt een extra niveau van motivatie.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om de landing langzaam en gecontroleerd uit te voeren, zonder in te boeten aan stabiliteit. Je kan het fantasierijker maken door tegen de deelnemers te zeggen dat ze kikkers zijn bij de sloot en dat ze zo ver mogelijk in de sloot moeten springen.

## Materiaal:

- 3 Hoepels om markeringen te maken in de landingszone.
- Fluitje of ander startsignaal.

## Afbeelding:



# OEFENING 4

**Doel:** Opbouwen en behouden van snelheid tijdens de aanloop om energie optimaal over te dragen naar de sprong

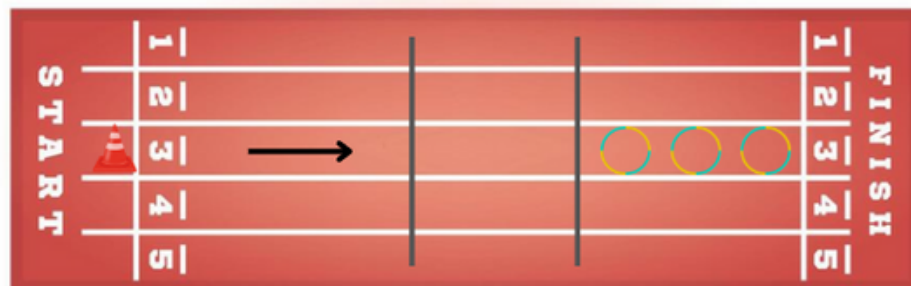
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een baan uit van 10-15 meter met drie zones: Startzone: Hier starten de deelnemers. Versnellingszone: Markeer een middenstuk waar ze hun snelheid moeten opbouwen. Afzetzone: Een duidelijke lijn waar ze moeten afzetten en zo ver mogelijk proberen te springen (bijv. in een hoepel).
2. Beginsituatie: De deelnemers staan aan het begin van de baan, klaar om hun aanloop gecontroleerd te starten en snelheid op te bouwen richting de afzetzone.
3. Instructie: Start van het spel: Begin met een signaal (bijv. fluitje). De deelnemers starten rustig en proberen in de versnellingszone hun snelheid te verhogen. In de afzetzone maken ze een krachtige sprong vooruit.
  - a. Je kan variëren door gebruik te maken van een stopwatch om te meten hoe snel de deelnemers de afzetzone bereiken.
  - b. Je kan variëren door in de startpositie te beginnen (bijv. stilstaand, langzaam dribbelen) om het gevoel voor snelheid opbouwen te verbeteren.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om hun snelheid in de versnellingszone geleidelijk op te voeren, zonder hun techniek te verliezen. Je kan het fantasierijker maken door te zeggen dat de deelnemers een raket zijn in de ruimte en dat ze zo ver mogelijk moeten komen om op de maan kunnen landen.

## Materiaal:

- 3 Hoepels.
- 2 markeringen om zones te maken.
- Fluitje of signaal.

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en inclusie bevorderen

### Stap 1: Verdeel in teams:

- Maak teams van 3-4 kinderen, waarbij zowel kinderen met als zonder frame samen in een team zitten.

### Stap 2: Team Sprong:

- Elk teamlid doet om de beurt een sprong. Dit kan een:
  - Verspringen met een aanloop (voor kinderen die dat kunnen).
  - Staande sprong (voor kinderen die dat liever doen of in een frame springen).

### Stap 3: Totaalafstand meten:

- Meet de afstand van iedere sprong en voeg deze bij elkaar op om een totale teamafstand te berekenen.

### Stap 4: Variaties:

- Estafettevorm: Laat elk teamlid vanaf de landingsplaats van de vorige deelnemer springen, alsof ze samen één lange sprong maken.
- Hoepeluitdaging: Leg hoepels of markeringen op verschillende afstanden. Het doel is om als team een bepaalde zone te bereiken.

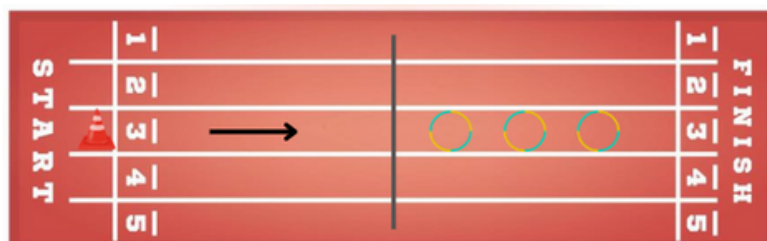
### Stap 5: Puntensysteem:

- Teams krijgen punten voor:
  - Samenwerking: Hoe goed moedigen ze elkaar aan?
  - Creativiteit: Bedenkt het team leuke tactieken of strategieën?
  - Prestatie: Hoe ver komen ze samen?

### Benodigheden:

- Een zandbak of een duidelijke plek om te landen.
- Meetlint of markers voor sprongafstanden.
- Eventueel hoepels of tape om landingszones aan te geven.

### Afbeelding:



# SPEERWERPEN

Hey daar, trainers!

Speerwerpen is een dynamische activiteit die niet alleen kracht vereist, maar ook precisie en techniek. Het draait om het vinden van de juiste balans tussen snelheid, kracht en techniek om de speer zo ver mogelijk te werpen. Het begint allemaal met een stevige grip en een gecontroleerde aanloop. De juiste houding en een krachtige afzet zijn essentieel om de speer in de juiste richting en met voldoende snelheid te lanceren.

Het ontwikkelen van de juiste armbeweging is cruciaal, want de speer moet in de juiste hoek worden geworpen om een maximale werpafstand te bereiken. Door de techniek te verfijnen leren atleten niet alleen krachtig te werpen, maar ook efficiënter. Waardoor ze langer kunnen doortrainen en minder snel vermoeid raken.

In deze sessie kunnen jullie focussen op de techniek van de aanloop, de kracht en coördinatie van de armbeweging en het creëren van een vloeiende, gecontroleerde worp. Variaties in afstanden, snelheden en zelfs het gebruik van verschillende soorten werptechnieken kunnen de training uitdagend houden. Speerwerpen is een uitstekende manier om niet alleen fysieke kracht op te bouwen, maar ook mentale focus en zelfvertrouwen te versterken



# OEFENING 1

**Doel:** Het verbeteren van de grip en techniek van het vasthouden van de speer helpt om de speer met meer controle en kracht te werpen, waardoor de worp nauwkeuriger en efficiënter wordt.

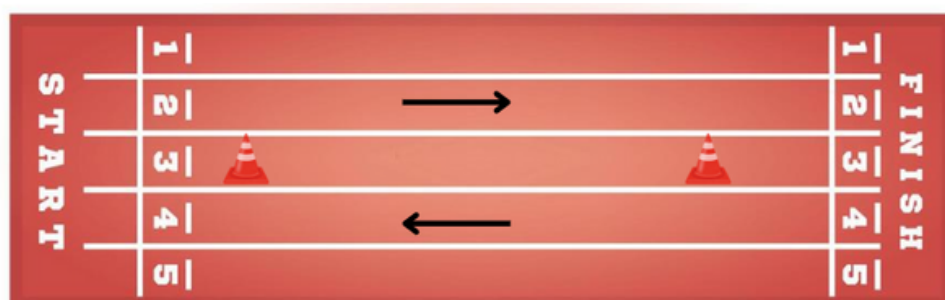
## Hoe te doen:

1. Opzet: Gebruik een zachte speer die geschikt is voor de deelnemers. Zet een markering op de grond waar de deelnemers moeten staan. Maak een oefenronde met de verschillende stations.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan in een rij, klaar om hun grip te testen en verbeteren. Ze krijgen aanwijzingen over hoe ze de speer correct moeten vasthouden en oefenen dit met verschillende oefeningen.
3. Instructie: Laat de deelnemers de speer vasthouden zoals ze denken dat het goed is. Geef feedback over de juiste grip. Vraag de deelnemers om hun grip te veranderen: een hand dicht bij het uiteinde, een hand dicht bij het midden, en dan de normale grip. Dit helpt ze voelen hoe de grip varieert en welke het beste werkt. Zet een markering neer op de grond, bijvoorbeeld op 5 meter. Laat de deelnemers de speer zo lang mogelijk met de juiste grip in de lucht houden. Wie kan de speer het langst vasthouden?
  - a. Variatie -> Zet een parcours uit van 5 tot 10 meter en laat de deelnemers de speer vasthouden terwijl ze het parcours afleggen. Ze moeten de speer stevig vasthouden zonder deze te laten vallen, en het doel is om de speer veilig naar de finishlijn te brengen.
4. Uitvoering: Geef veel positieve feedback over de grip en de manier waarop ze de speer vasthouden. Moedig de deelnemers aan om verschillende grips te proberen om te ontdekken welke voor hen het prettigst is. Zorg ervoor dat iedereen de speer veilig vasthoudt.

## Materiaal:

- Zachte speer of geschikte vervanger.
- 2 Markeringen voor grip-oefeningen.
- Eventueel een stopwatch.

## Afbeelding:



# OEFENING 2

**Doel:** Het verbeteren van de armbeweging en techniek tijdens de worp zorgt ervoor dat de speer met de juiste hoek en snelheid wordt gelanceerd, wat de afstand en de nauwkeurigheid van de worp vergroot.

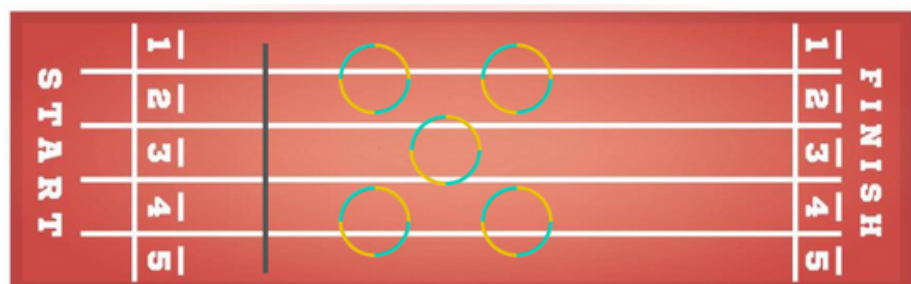
## Hoe te doen:

1. **Opzet:** Gebruik een zachte speer voor de deelnemers om mee te oefenen. Zet een doelenzone uit, zoals een vlak terrein met markeringen of hoepels die aangeven waar de speer moet landen. Zorg voor voldoende ruimte om veilig te werpen. Maak een lijn op de grond voor de start van de worp en leg markeringen op verschillende afstanden voor de speer om te landen
2. **Beginsituatie:** De deelnemers staan achter de startlijn en bereiden zich voor om de speer te werpen. De focus ligt op het verbeteren van de juiste armbeweging en het creëren van de ideale hoek voor de worp.
3. **Instructie:** Laat de deelnemers de speer werpen, maar benadruk dat ze de juiste armbeweging moeten gebruiken, met de speer omhoog en naar voren in een vloeiende beweging. Plaats markeringen of hoepels op verschillende afstanden en laat de deelnemers proberen om de speer in de hoepels te landen. Hoe verder de markering, hoe moeilijker het is. Dit helpt de deelnemers te focussen op de kracht en de hoek van hun worp om zo dicht mogelijk bij het doel te komen.
  - a. Je kan variëren door er een competitie-element toe te voegen. Geef de kinderen een bepaalde tijd of aantal pogingen om zoveel mogelijk punten te verzamelen door de speer in de juiste doelzones te werpen. Hoe dicht bij het doel, hoe meer punten.
4. **Uitvoering:** Moedig de deelnemers aan om zich te concentreren op de juiste techniek van de armbeweging en de hoek van de worp. Geef veel positieve feedback om hen te helpen de beweging correct uit te voeren.

## Materiaal:

- Zachte speer.
- 5 Markeringen of hoepels voor doelen.
- Startlijn.

## Afbeelding:



# OEFENING 3

**Doel:** Het versterken van de romp- en schouderspieren is essentieel om meer kracht en stabiliteit te genereren bij de worp, waardoor de speer verder kan worden gegooid.

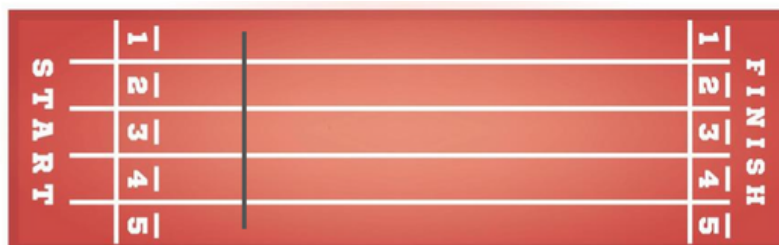
## Hoe te doen:

1. Opzet: Gebruik zachte speren of geschikte vervangers die veilig zijn voor de deelnemers om mee te oefenen. Zet een oefenruimte op met een startlijn en markeer de werpzone. Zorg voor een veilige ondergrond voor de deelnemers om oefeningen te doen die de romp- en schouderspieren versterken.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan in een rij en zijn klaar om hun romp- en schouderspieren te trainen. Ze zullen verschillende oefeningen doen die helpen bij het versterken van de spieren die essentieel zijn voor een krachtige worp.
3. Instructie: Laat de deelnemers staan met een lichte speer in hun handen. Ze maken een draaiende beweging met hun bovenlichaam, waarbij ze hun romp gebruiken om de speer van links naar rechts te draaien (zoals een rotatiebeweging bij het werpen).
  - Schouder- en Rompkracht Oefening:
  - "Werp en Stop" De deelnemers moeten een beweging maken alsof ze de speer werpen, maar halverwege de beweging stoppen en hun bovenlichaam in de draai vasthouden.
  - "overpakken" Laat de deelnemers de speer boven hun hoofd houden met gestrekte armen, zoals ze de speer zouden vasthouden tijdens het werpen. Vervolgens moeten ze de speer van links naar rechts bewegen. Dit moeten ze doen door de speer van hand naar hand over te pakken en zijwaarts naar beneden te bewegen.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om de oefeningen gecontroleerd uit te voeren en hun focus te leggen op de kracht die uit de romp en schouders komt.

## Materiaal:

- Zachte speer of geschikte vervanger.
- Markering waar de deelnemers achter staan.

## Afbeelding:





# OEFENING 4

**Doel:** Het verbeteren van de coördinatie en timing van de beweging zorgt ervoor dat alle fasen van de worp soepel op elkaar aansluiten, wat resulteert in een effectievere en vloeiendere worp.

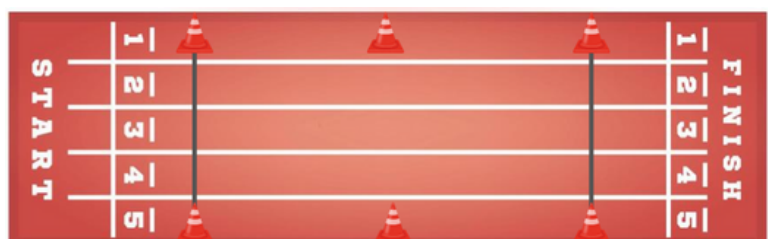
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een parcours uit met meerdere stations die elk een onderdeel van de speerwerptechniek oefenen. Gebruik zachte speren of vervangers die veilig zijn voor de deelnemers. Zorg voor een markering of doelgebied waar de speer moet landen. Creëer een duidelijke volgorde van stations, waarbij elke station een andere techniek oefent die bijdraagt aan de algehele timing en coördinatie.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan aan het begin van het parcours en zijn klaar om door de verschillende stations te bewegen. Bij elk station moeten ze een bepaalde techniek oefenen die hen helpt de coördinatie en timing van hun bewegingen te verbeteren.
3. Instructie: Station 1: De Startpositie. Laat de deelnemers beginnen met de speer in de juiste startpositie. Ze moeten de speer goed vasthouden en voorbereiden op de worp. Oefen de juiste timing: tellen van 1, 2, 3 voordat ze de beweging starten om ze bewust te maken van de timing in hun bewegingen. Station 2: De Romp- en Armbeweging. Laat de deelnemers oefenen met de draaiende beweging van hun romp en de armbeweging, zonder de speer daadwerkelijk te werpen. Herhaal de bewegingen in een ritmische volgorde, waarbij ze steeds meer coördineren en hun timing verbeteren. Station 3: De Worpbeweging. Laat de deelnemers de speer werpen met de nadruk op het perfect timen van hun afzet en de armbeweging. De deelnemers moeten proberen de speer met een vloeiende bewegingen te werpen, waarbij ze hun timing verbeteren en de beweging soepel uitvoeren. Dit station helpt de deelnemers bewust te worden van hoe elke fase van de worp zich naadloos moet aansluiten.
4. Uitvoering: Laat de deelnemers elke oefening meerdere keren herhalen bij elk station, waarbij ze zich concentreren op de coördinatie en timing van hun bewegingen.

## Materiaal:

- Zachte speer of vervanger.
- 6 Markeringen voor stations.

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en conclusie bevorderen.

**Stap 1: Verdeel in duo's of kleine teams:**

- Elk team bestaat uit kinderen met en zonder frame, zodat ze samen aan de slag gaan.

**Stap 2: Doelen opstellen:**

- Zet hoela-hoops of doelobjecten op verschillende afstanden in het veld. Geef elk doel een score (bijvoorbeeld: dichtbij = 1 punt, verder weg = 3 punten).

**Stap 3: Om beurten werpen:**

- Elk teamlid gooit om de beurt de speer richting een gekozen doel. De andere teamleden moedigen aan en denken mee over strategieën.
- Laat kinderen in een frame hun eigen tempo bepalen, terwijl kinderen zonder frame proberen om te leren hoe het voelt om met aangepaste werptechnieken te werken.

**Stap 4: Teamscore optellen:**

- Voeg de punten van alle worpen samen om de totale teamscore te berekenen.

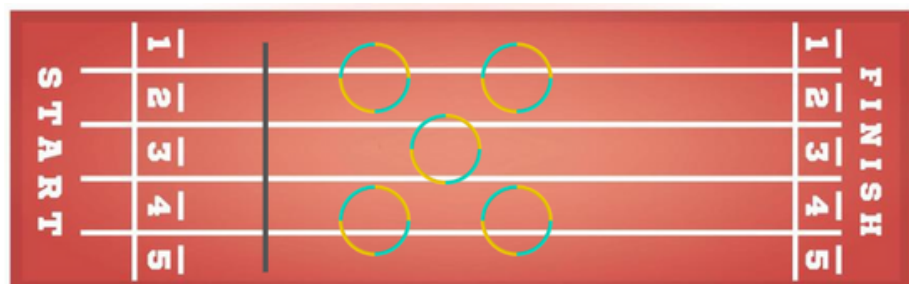
**Stap 5: Variaties:**

- Tijd-uitdaging: Laat teams zoveel mogelijk punten behalen binnen een beperkte tijd.
- Creatieve doelen: Gebruik kleurrijke objecten zoals ballonnen of vlaggen als doelen om het speelser te maken.

**Benodigheden:**

- Zachte speren (bijvoorbeeld foam speren of vortex werpsperen).
- Hula-hoops, pionnen of andere doelobjecten op verschillende afstanden.
- Een groot grasveld of veilige werpzone.

**Afbeelding:**



# HARDLOPEN

Hey daar, trainers!

Hardlopen is een essentiële activiteit voor framerunners, waarbij snelheid, techniek en uithoudingsvermogen centraal staan. Dit onderdeel richt zich niet alleen op het verbeteren van de snelheid, maar ook op het versterken van de algehele fysieke conditie door middel van duurtraining. Door de juiste hardlooptechniek en ademhaling te ontwikkelen, leren framerunners hun energie efficiënter te gebruiken.

Het is belangrijk om de focus te leggen op een goede houding tijdens het hardlopen, waarbij de framerunners leren hoe ze hun lichaam kunnen stabiliseren in het frame en hun voeten op de juiste manier kunnen afzetten. Dit voorkomt niet alleen blessures, maar verbetert ook de efficiëntie van de beweging. Hardlopen biedt ook mentale voordelen. Het helpt atleten om zich te concentreren en door te zetten, zelfs wanneer de vermoeidheid toeslaat. Als trainer kun je de framerunners aanmoedigen om de focus te houden, hun ademhaling onder controle te houden, en door middel van herhaling en aanpassingen de techniek te verbeteren. Dit leidt uiteindelijk tot betere prestaties en een grotere zelfverzekerdheid, zowel op als buiten de baan.

Laten we samen werken aan een solide hardlooptechniek die hen helpt om sneller en langer te lopen, met meer controle en plezier!

**READY**

**GO!**

# OEFENING 1

**Doel:** Het vergroten van de capaciteit om langere tijd actief te blijven door regelmatige duurtraining in het frame. Dit helpt om dagelijkse activiteiten zoals wandelen of fietsen langer vol te houden zonder snel moe te worden.

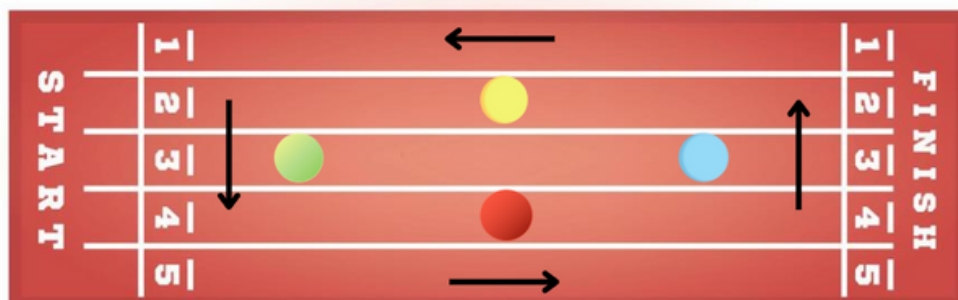
## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een parcours uit in een rechthoek of cirkelvorm. Plaats op verschillende plekken langs het parcours markeringen
2. Beginsituatie: De deelnemers staan achter de startlijn met hun frame. Ze krijgen een korte uitleg over het parcours en de opdrachten die ze onderweg gaan uitvoeren.
3. Instructie: Laat de deelnemers starten met het frame runnen op een gelijkmatig tempo. Ze volgen de route en komen onderweg verschillende markeringen tegen. Blauwe markering: Versnel 10 seconden je tempo en keer terug naar je normale ritme. Rode markering: Voer een slalom uit langs de kegels. Groene markering: Stop even en voer 5 keer een lichte knieheffing uit. Gele markering: Neem een korte pauze van 10 seconden, adem diep in en uit, en vervolg je weg. De kinderen proberen zoveel mogelijk rondes te voltooien binnen een bepaalde tijdsduur (bijv. 10-15 minuten). Het gaat niet om snelheid, maar om het vinden van een gelijkmatig tempo en uithoudingsvermogen.
  - a. Je kan variëren in Teamversie: Verdeel de groep in tweetallen of teams. Eén persoon beweegt in het frame, terwijl de ander aanmoedigt. Wissel om na een vast aantal rondes of minuten.
4. Uitvoering: Begeleid de deelnemers door ze aan te moedigen om een gelijkmatig tempo te vinden en vol te houden.

## Materiaal:

- 4 Gekleurde markeringen.
- Stopwatch of timer.
- Optioneel: muziek box.

## Afbeelding:



# OEFENING 2

**Doel:** Door het herhaaldelijk afzetten en bewegen in het frame wordt de spierkracht opgebouwd. Dit ondersteunt niet alleen bij het frame runnen, maar ook bij andere fysieke activiteiten en mobiliteit.

## Hoe te doen:

1. Opzet: Zet een speelveld op waarin kegels verspreid staan. Elk van de kegels vertegenwoordigt een bepaalde opdracht of uitdaging. Het doel is om zoveel mogelijk kegels te bereiken en de opdrachten uit te voeren, waarbij deelnemers werken aan krachtige afzetbewegingen en controle over het frame.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan in het midden van het speelveld, klaar om naar verschillende kegels te bewegen.
3. Instructie: Ze krijgen een uitleg dat ze de kegels moeten "veroveren" door naar de kegel te rennen en daar een opdracht uit te voeren. Deelnemers starten vanuit het midden en kiezen een kegel om naartoe te bewegen.
  - Opdrachten bij kegels: Kegel 1: Maak 5 krachtige afzetbewegingen achter elkaar zonder te stoppen. Kegel 2: Voer 3 knieheffingen uit terwijl je stevig in het frame staat. Kegel 3: Zet jezelf af met één been en wissel daarna naar het andere been (focus op afzetkracht per been). Kegel 4: Beweeg 5 stappen achteruit (indien veilig). Kegel 5: Spring 3x op je plek. Kegel 6: Zet een korte sprint in van de ene naar de andere kegel. Nadat een deelnemer een opdracht heeft uitgevoerd, kiest hij/zij een nieuwe kegel.
  - a. Je kan variëren in kleurenduiding: Gebruik gekleurde kegels en roep een kleur om, zodat de deelnemers die specifieke kegel moeten bereiken.
  - b. Je kan variëren in tijdslimiet: Laat deelnemers binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk kegels bezoeken en opdrachten uitvoeren.
4. Uitvoering: Moedig de deelnemers aan om zoveel mogelijk schatten te verzamelen zodat ze extra gemotiveerd zijn!

## Materiaal:

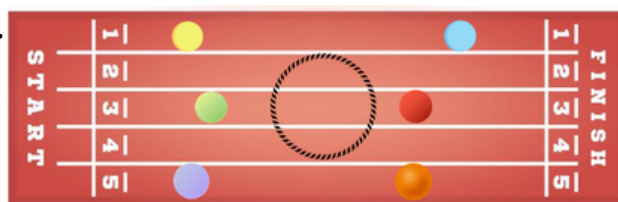
- 6 Kegels of andere markeringen.
- Markering voor in het midden

## Afbeelding:

1.



2.



# OEFENING 3

**Doel:** Leren om tijdens het bewegen in het frame stabiel te blijven, ook bij veranderingen in tempo of richting. Dit kan bijdragen aan een verbeterde balans in andere dagelijkse situaties.

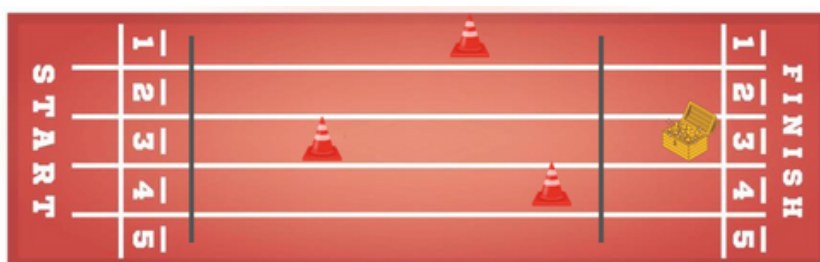
## Hoe te doen:

1. Opzet: maak een groot speelveld met pionnen. Binnen het speelveld zijn er markeringen waar deelnemers naar toe kunnen bewegen om aanwijzingen te verzamelen. Een schat (met een prijs) bevindt zich op een centrale plek binnen het speelveld.
2. Beginsituatie: De deelnemers staan op hun startpunt in hun frame. Ze worden verteld dat ze een schat moeten vinden door aanwijzingen te verzamelen.
3. Instructie: Leg uit dat ze onderweg bepaalde gevaren moeten trotseren en balansoefeningen moeten doen om stabiel te blijven. Bij elke markering krijgen deelnemers een aanwijzing die hen naar de schat leidt. Zodra ze alle aanwijzingen hebben verzameld, mogen ze de schat proberen te bereiken. De deelnemers beginnen bij hun startpunt en moeten naar een nabijgelegen markering.
  - Balansuitdagingen onderweg:
    1. Wilde zee (golven): Doe alsof de zee ruig wordt; deelnemers moeten langzaam heen en weer bewegen terwijl ze vooruit blijven lopen.
    2. Draaikolk: Bij bepaalde punten moeten de deelnemers een halve draai maken zonder hun balans te verliezen.
    3. Stormpauze: Stop midden in de "zee" en blijf 10 seconden helemaal stil staan. Wie beweegt, moet opnieuw beginnen.
      - a. Je kan variëren in Teamuitdaging: Verdeel de groep in teams. Elk team moet aanwijzingen verzamelen en samenwerken om de schat te vinden.
  - 4. Uitvoering: Maak het fantasierijker door aan de deelnemers te vertellen dat ze piraten zijn op een schip en dat ze alle aanwijzingen moeten verzamelen om bij de schat te komen.

## Materiaal:

- Markeringen als "eilanden".
- 3 pionnen in het veld.
- Object als schat.

## Afbeelding:



# OEFENING 4

**Doel:** Het leren van een correcte en efficiënte looppatroon zodat er altijd nog energie over is voor een eindsprint!

## Hoe te doen:

1. Opzet: Het speelveld is een open ruimte met duidelijk afgebakende grenzen.
2. Beginsituatie: De deelnemers worden verdeeld in twee teams: verzamelaars en jagers. De verzamelaars beginnen in een veilige zone en moeten zich door het veld bewegen om de voorwerpen te verzamelen. De jagers staan aan de rand van het speelveld, klaar om de verzamelaars te achtervolgen. Ze moeten hun looppatroon gebruiken om de verzamelaars in te halen en te vangen.
3. Instructie: De verzamelaars moeten door het speelveld bewegen. Ze mogen hun snelheid aanpassen om uit te wijken voor de jagers. De jagers moeten proberen de verzamelaars in te halen, maar ook letten op hun looppatroon om niet onnodig energie te verspillen. Ze kunnen strategisch van richting veranderen of versnellen om de verzamelaars te vangen. Het doel van het spel is dat de verzamelaars zoveel mogelijk schatten verzamelen zonder door de jagers getikt te worden.

1. Veilige zones: Verzamelaars kunnen naar een veilige zone rennen om even op adem te komen. Verzamelaars mogen niet te lang in de veilige zone blijven, want dat maakt het voor de jagers gemakkelijker om hen te bereiken.

2. Het Vangen: Wanneer een jager een verzamelaar weet te bereiken, kan de jager de verzamelaar "af tikken". De verzamelaar wordt dan tijdelijk "uitgeschakeld" of moet terug naar de start om opnieuw te beginnen.

- a. Je kan na ronde 1 wisselen van taak.

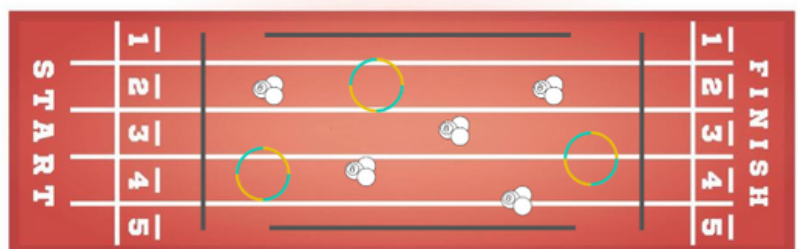
- b. Je kan na het wisselen van taak ook nog wisselen in de teams.

4. Uitvoering: moedig de verzamelaars aan om zoveel mogelijk materialen te verzamelen en moedig de jagers aan om zoveel mogelijk verzamelaars te tikken.

## Materiaal:

- Objecten om te verzamelen
- 3 Hoepels als veilige zone.
- Markering voor speelveld.

## Afbeelding:



# SAMEN SPORTEN

## OEFENING

**Doel:** Samenwerking en inclusie bevorderen.

### stap 1: Teams maken:

- Verdeel de kinderen in kleine teams (bijvoorbeeld 4-5 per team), waarbij kinderen met en zonder frame samen zitten.
- Bespreek hoe iedereen binnen het team elkaar kan ondersteunen.

### Stap 2: De estafettebaan:

- Zet een korte, overzichtelijke estafettebaan uit met pionnen of markeringen.
- Verdeel de afstand in stukken, zodat elk teamlid een haalbare afstand loopt.

### Stap 3: De uitdaging:

- Teamleden geven om de beurt het stokje door. Het volgende teamlid mag pas starten als het stokje in de hand wordt overgedragen.
- Laat kinderen in frames bijvoorbeeld vanuit een stilstaande positie starten of aanpassingen maken die voor hen comfortabel zijn.

### Stap 4: Variaties en samenwerking:

- Voeg hindernissen toe, zoals lichte slaloms, waar het hele team aan mee kan doen.
- Creëer een "dubbele baton"-optie, waarbij een teamlid naast een ander loopt om het stokje samen over te dragen.

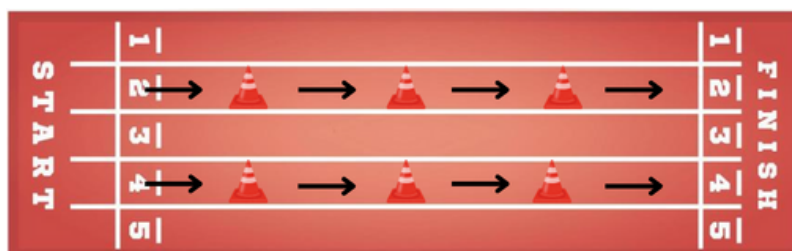
### Stap 5: Competitie-element (optioneel):

- Houd een ontspannen wedstrijd tussen teams, maar benadruk dat samenwerken belangrijker is dan winnen

### Benodigdheden:

- Estafettestokjes of kleine voorwerpen die als "baton" kunnen dienen.
- Pionnen om de baan of afstand te markeren.

### Afbeelding:





# COOLING-DOWN



Hey daar, trainers!

Een goede cooling-down is essentieel om het lichaam te laten herstellen na een intensieve training. Het helpt om de hartslag geleidelijk te verlagen en de spieren te ontspannen, waardoor de kans op blessures en spierpijn wordt verminderd. Bij de cooling-down na frame running is het belangrijk om de focus te leggen op het soepel houden van de spieren en het bevorderen van de flexibiliteit.

Tijdens de cooling-down kun je de atleten helpen met langzame, gecontroleerde bewegingen die de bloedcirculatie verbeteren en het herstel versnellen. Het stretchen van de benen, heupen en rug kan bijdragen aan het verminderen van spanning en stijfheid. Wat belangrijk is voor het herstel na een training. Als trainer kun je de atleten begeleiden bij het uitvoeren van de stretchoefeningen, met aandacht voor de ademhaling en ontspanning.

Vergeet niet dat de cooling-down een perfect moment is om feedback te geven en de atleten te laten reflecteren op de training. Dit helpt niet alleen om het herstelproces te bevorderen, maar zorgt er ook voor dat de atleten zich gemotiveerd en positief voelen over hun prestaties.



# OEFENING 1

"De bevroren dansvloer"



**Doel:** Ontspanning en lichte beweging combineren met plezier, terwijl de hartslag daalt en de spieren loskomen.

## Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** Gebruik een speaker om rustige muziek af te spelen. Creëer een afgebakend speelveld waar deelnemers in hun frame vrij kunnen bewegen.
2. **Instructie:** De deelnemers bewegen rustig door het speelveld in hun frame. Ze kunnen "dansen" of vrij rollen op het ritme van de muziek. Denk aan vloeiende bewegingen: draai kleine rondjes, rol heen en weer, of maak speelse armbewegingen als ze dat willen. Stoppen bij stilte: Wanneer de muziek stopt, moeten alle deelnemers direct "bevriezen" en stil blijven staan. De begeleider geeft een lichte oefening om te doen tijdens het "bevriezen". Zodra de oefening is uitgevoerd, speelt de muziek weer en begint het spel opnieuw.
3. **Bewegingen:**
  - Schouders optrekken en laten zakken (ontspant de bovenrug).
  - Een diepe ademhaling nemen (rustig in en uit).
  - Een been optillen en lichtjes strekken (hamstrings losmaken).
4. **Afwisseling:** Spiegelbeeld dansen: Eén deelnemer mag een beweging voordoen tijdens het bewegen en de rest moet dit nadoen.
5. **Duur:** 5 - 10 min



## Materialen:

- Speaker



## Waarom het werkt:

"De Bevroren Dansvloer" brengt een speelse draai aan de cooling-down, waarbij ontspanning en gecontroleerde beweging centraal staan. De combinatie van muziek, lichte oefeningen en plezier zorgt voor een positieve afsluiting van de training. Het spel helpt deelnemers om hun spieren te ontspannen en hun lichaam tot rust te brengen, terwijl het leuk blijft!

# OEFENING 2

*"De ontsnapte ballonnen!"*



**Doel:** Zacht bewegen en ontspannen rekken terwijl de deelnemers samenwerken en plezier hebben. Het spel helpt om de hartslag geleidelijk te verlagen en de spieren soepel te maken.

## Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** Blaas een paar ballonnen op en verspreid ze over het speelveld. Het doel is om de ballonnen "in de lucht te houden" zonder dat ze de grond raken.
2. **Instructie:** Elke deelnemer in een frame moet rustig bewegen en proberen de ballonnen aan te tikken of door te geven aan een ander. De deelnemers bewegen door het speelveld in een kalm tempo, gericht op ontspanning. Gooi de ballonnen in de lucht. Het doel is dat ze niet op de grond vallen. Elke keer dat een deelnemer een ballon aanraakt, moeten ze een lichte oefening uitvoeren voordat ze verder mogen. Moedig de groep aan om samen te werken en elkaar te helpen.
3. **Bewegingen:**
  - **Armen omhoog strekken:** Streck beide armen naar boven en houd dit 5 seconden vast.
  - **Rug draaien:** Draai zachtjes je bovenlichaam van links naar rechts.
  - **Diepe ademhaling:** Adem 3 keer diep in en uit, voordat je verder gaat.
4. **Afwisseling:**
  - **Meer ballonnen:** Voeg extra ballonnen toe om de uitdaging groter te maken.
  - **Ballonmissie:** Geef elke deelnemer een specifieke ballon die ze in beweging moeten houden terwijl ze ook meedoen aan de oefeningen.
5. **Duur:** 5 - 10 min.



## Materialen:

- Ballonnen (minstens 1-2 per deelnemer).



## Waarom het werkt:

"De Ontsnapte Ballonnen" combineert lichte beweging met plezier en samenwerking. Het spelelement zorgt voor betrokkenheid, terwijl de rustige oefeningen en bewegingen bijdragen aan ontspanning en herstel. De focus op samenwerking maakt het bovendien een sociale en positieve afsluiting van de sessie!

# OEFENING 3

*"De rustige schaduwjager!"*

**Doel:** De hartslag verlagen, spieren ontspannen en focussen op gecontroleerde bewegingen terwijl deelnemers plezier hebben met een creatief spel.

## Hoe te doen:

1. **Beginpositie:** De deelnemers werken in tweetallen: één persoon is de "schaduw" en de ander is de "jager". Het doel is dat de jager de schaduw rustig volgt en imiteert, zonder te "ontsnappen". Wissel na een tijdje van rol, zodat iedereen beide rollen kan proberen.
2. **Instructie: De Schaduw leidt:** De schaduw beweegt rustig door het speelveld en voert langzame, gecontroleerde bewegingen uit in het frame. De jager volgt de schaduw en probeert alle bewegingen precies na te doen. Beide deelnemers worden aangemoedigd om kalm en gecontroleerd te bewegen. Dit helpt bij ontspanning en verlaagt de hartslag. Na een paar minuten wisselen de schaduw en jager van rol.



## 3. Bewegingen:

- Rollen in kleine cirkels.
- Armen uitstrekken.
- Achteruit rollen of draaien.



## 4. Afwisseling:

- Creatieve schaduw: Geef thema's voor de bewegingen, zoals "dansen" of "dieren" (bijvoorbeeld rollen als een slang of strekken als een kat).
- Tijdslimiet: Geef elk duo 1 minuut per rol, zodat de schaduwen snel moeten nadenken over leuke bewegingen.
- Groepsschaduw: Eén deelnemer leidt de hele groep, die als een grote "schaduw" achter de leider beweegt. Wissel na elke paar minuten van leider.

## 5. Duur: 5 - 10 min.

## Materialen:

- Niet van toepassing

## Waarom het werkt:

"De Rustige Schaduwjager" combineert speelse creativiteit met gecontroleerde beweging en lichte stretching. Het helpt de deelnemers om bewust te vertragen en hun ademhaling en bewegingen te controleren, terwijl het samenwerken en plezier bevordert.

# OEFENING 4

*"De bewegende regenboog!"*



**Doel:** Deelnemers ontspannen met zachte bewegingen, werken samen en oefenen balans en coördinatie in een kleurrijk spel.

## **Hoe te doen:**

1. **Beginpositie:** De deelnemers staan in een kring of in een afgebakend gebied. Iedere deelnemer krijgt een gekleurd lint. Gebruik gekleurde linten of sjaals als "regenboogstralen". Elk lint staat voor een specifieke beweging of oefening. De linten worden door de groep doorgegeven in een rustige flow.
2. **Instructie:** Op een signaal (bijvoorbeeld het noemen van een kleur) voert iedereen met dat lint de bijbehorende oefening uit. Na 30 seconden geven de deelnemers hun lint door aan degene naast hen. Ze ontvangen een nieuwe kleur en voeren de oefening van die kleur uit.
3. **Bewegingen:**
  - Rood: Streck je armen omhoog en zwaai zachtjes heen en weer.
  - Blauw: Adem diep in en uit, terwijl je je schouders ontspant.
  - Geel: Rol kleine cirkels in het frame, eerst naar links, dan naar rechts.
4. **Afwisseling:**
  - Voeg een samenwerkingsmoment toe: laat twee deelnemers samen een beweging doen, zoals het lint tussen hen in omhoog houden en zachtjes heen en weer zwaaien.
  - Vrije interpretatie: Laat de deelnemers zelf een beweging bedenken bij hun kleur en dat voordoen aan de groep.
  - Regenboog-tikspel: Eén deelnemer is de "regenboogmaker" en mag rustig door het speelveld bewegen. Als diegene een lint aantikt, moeten alle anderen de beweging van die kleur uitvoeren.
5. **Duur:** 5 - 10 min.

## **Materialen:**

- Gekleurde linten, sjaals of stroken stof (minimaal 3 verschillende kleuren).



## **Waarom het werkt:**

"De Bewegende Regenboog" maakt de cooling-down creatief en visueel aantrekkelijk. De deelnemers blijven ontspannen in beweging en oefenen coördinatie en balans. Het doorgeven van de linten bevordert samenwerking en houdt de groep betrokken en actief.

# OEFENING 5

*"De slapende leeuw!"*

**Doel:** Rustig bewegen en ontspannen door focus en controle te combineren in een speels en grappig spel.

**Hoe te doen:**

1. **Beginpositie:** Eén deelnemer is de “slapende leeuw” en zit of ligt stil in het midden van het speelveld. De andere deelnemers zijn dieren in de jungle die langzaam bewegen om de leeuw niet wakker te maken.
2. **Instructie: De leeuw slaapt:** De slapende leeuw sluit zijn/haar ogen en blijft zo stil mogelijk. De andere deelnemers moeten zachtjes en gecontroleerd bewegen, zonder geluid te maken. De dieren (deelnemers) bewegen zich door het speelveld in het frame. Als de slapende leeuw geluid hoort of beweging ziet, mag hij/zij wakker worden en een zachte brul laten horen. De dieren moeten dan “bevrozen” en een paar seconden stil blijven staan.
3. **Bewegingen:**
  - Op hun tenen "sluipen".
  - Kleine bochten maken om obstakels (kegels of hoepels) te vermijden.
  - Achteruit bewegen, alsof ze een prooi besluipen.
4. **Afwisseling:**
  - **Leeuwenjacht:** Laat de slapende leeuw proberen een van de dieren zachtjes aan te tikken als hij/zij wakker wordt. Dat dier wordt dan de nieuwe leeuw.
  - **Groepsleeuw:** Maak meerdere slapende leeuwen die samen waken over de jungle.
5. **Duur:** 5 - 10 min.

**Materialen:**

- Mogelijk kegels en hoepels

**Waarom het werkt:**

“De Slapende Leeuw” maakt de cooling-down speels en ontspannen terwijl het focus en controle traint. De zachte bewegingen helpen om spieren te ontspannen en de ademhaling te reguleren. Het humoristische element van de brullende leeuw houdt het leuk en toegankelijk voor iedereen!

# OEFENING 6

*"De magische vliegende tapijt!"*

**Doel:** De deelnemers leren om rustig en gecontroleerd te bewegen terwijl ze zich concentreren op hun ademhaling, balans en flexibiliteit en tegelijkertijd genieten van een speelse, fantasierijke activiteit.

## **Hoe te doen:**

1. **Beginpositie:** Verdeel de deelnemers in kleine groepjes. Ieder groepje krijgt een "magisch tapijt" – een lichte, grote doek of mat waarop ze moeten blijven staan of zitten. Het tapijt is magisch en moet in de lucht zweven, dus de deelnemers moeten rustig en gecontroleerd bewegen om het tapijt niet "te laten vallen".
2. **Instructie:** Vertel de deelnemers dat ze zojuist een magisch tapijt gekregen hebben dat hen moet helpen reizen door de lucht. Dit tapijt zweeft boven de grond en mag niet de vloer raken. De deelnemers moeten hun tapijt voorzichtig in de lucht houden, en dit doen ze door langzame, gecontroleerde bewegingen uit te voeren. Terwijl de deelnemers het tapijt behouden, kunnen ze verschillende vormen van beweging uitvoeren.
3. **Bewegingen:**
  - **Vlieg door de wind:** Maak een draaiende beweging met de armen, alsof ze zich aanpassen aan de wind in de lucht.
  - **Langzaam dalen:** Beweeg langzaam naar beneden door een lichte, gecontroleerde kniebuiging of een zacht strekken van de benen.
4. **Afwisseling:**
  - **Teamuitdaging:** Laat meerdere groepjes samen spelen en laat ze samenwerken om de tapijten niet te laten vallen.
5. **Duur:** 5 - 10 min.



## **Materialen:**

- Een grote, lichte doek, mat of iets dat kan fungeren als het "magische tapijt".

## **Waarom het werkt:**

"De Magische Vliegende Tapijt" maakt de cooling-down leuk en speels, terwijl het ook de focus op balans, ademhaling en gecontroleerde bewegingen bevordert. Het element van fantasie maakt de oefening minder serieus en biedt een ontspannen manier om te herstellen. Het spel houdt de deelnemers in beweging, maar helpt ze ook mentaal en fysiek tot rust te komen na de activiteit.





