



Frame Running



**Leskaarten voor het starten met
Frame Running op een
kinderdagcentrum of een mytyschool**

**Gemaakt door Sylvana van Thoor in
haar afstudeerjaar Trainingskunde**

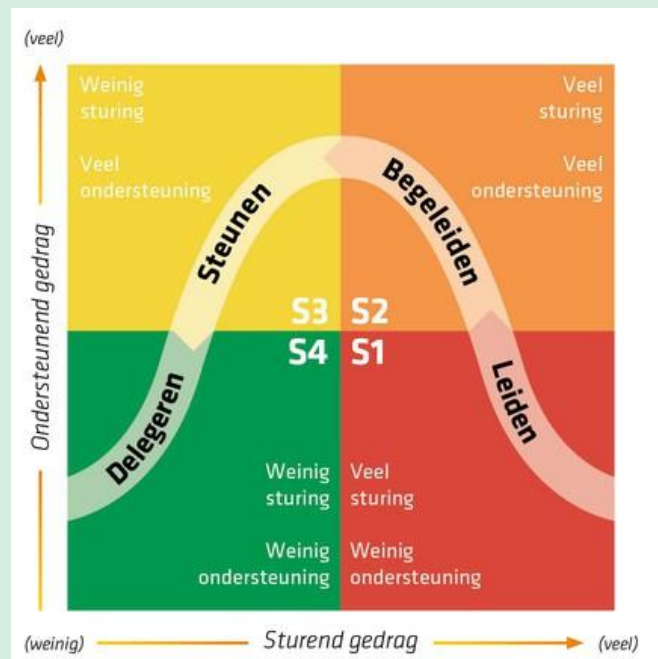
Naam: Sylvana van Thoor
Student 'Sportkunde' op de HAN in
Nijmegen

Datum: 23 april 2025
Jaar: 2024-2025
Docent: Dirk Schaars

Frame Running

- ♦ In deze leskaarten staan Frame Running oefeningen. Ze zijn geordend in thema's zodat er op een zo goed mogelijke manier begeleid kan worden.
- ♦ Het is goed om te bekijken welke begeleidingstijl er gehanteerd wordt. Dit kan per kind en per situatie verschillen. Maar de meest voorkomende zal de begeleidende stijl zijn (zie figuur 1). Veel kinderen waar deze leskaarten voor gemaakt zijn hebben zowel veel sturing als veel ondersteuning nodig. Door deze stijl te hanteren zorg je voor een gevoel van veiligheid en controle.

Figuur 1



(Admin, 2023b)

Frame Running

Week 1



Kennismaking

Warming-up

1 rondje oefenen met het runningframe, uitleggen wat de beste techniek is.

Romp

- ◆ Oefenen met de juiste techniek: begin met een oefening waarin je twee pionnen tegenover elkaar zet op een afstand van 20 meter. Laat de deelnemers van pion naar pion lopen. Kijk hierbij naar de juiste techniek en geef tips aan de deelnemers. Let op de manier waarop ze lopen en hoe ze op de frame zitten.
- ◆ Oefenen met bochten: loop samen met het kind een rondje en maak zoveel mogelijk bochten, zodat de deelnemer het gevoel krijgt om bochten te maken.
- ◆ Oefenen met sturen: zet zes pionnen in een lijn, met evenveel ruimte ertussen. Laat de deelnemer slalommen tussen de pionnen. Herhaal dit vier keer.

Cooling down

Laat de deelnemers nog 1 laatste rondje, rustig wandelen op het runningframe.



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers. Zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen:

1. Warming -up:

- Makkelijker: Laat de deelnemer een half rondje lopen met begeleiding ernaast.
- Moelijker: Als het eerste rondje goed gaat, kan de deelnemer proberen te versnellen na een half rondje.

2. Romp:

- Makkelijker: De oefeningen van deze les kunnen allemaal makkelijker gemaakt worden door de snelheid te verminderen.
- Moelijker: De oefeningen van deze les kunnen allemaal makkelijker gemaakt worden, door de snelheid te verhogen. De bochten kunnen ook kleiner gemaakt worden, waardoor het sturen uitdagender wordt.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling- down kan makkelijker gemaakt worden door de deelnemers op de plek te laten stretchen.
- Moelijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken. De deelnemers moeten eerst wennen aan de frame runner.

Materialen:

- Frame runner
- Minimaal 10 pionnen
- Helm

Let op! Voor alle leskaarten, is het lastig om een tijd erbij te zetten. Dit omdat het per deelnemer kan verschillen wat ze die dag aankunnen.

De lessen zijn gebaseerd, op een les van een half uur.

Frame Running

Week 2



6- minuten test

Warming- up

1 rondje rennen op de frame runner.

Romp

- ◆ 1x 6 minuten test: De test wordt twee keer afgenomen. Tijdens de eerste ronde wordt de 6- minuten test afgenomen zonder aanmoediging. De deelnemer moet op de frame runner een rondje rennen en proberen binnen zes minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen.
- ◆ Pauze 5 minuten: Na de eerste test krijgt de deelnemer vijf minuten pauze om op adem te komen en zich voor te bereiden op de volgende ronde
- ◆ 1x 6 minuten test met aanmoediging: De tweede test wordt uitgevoerd onder dezelfde omstandigheden (route, tijd, etc.), maar met aanmoediging. Een begeleider loopt mee en moedigt de deelnemer actief aan. De resultaten worden genoteerd.

Cooling down

Laat de deelnemers nog 1 laatste rondje, rustig wandelen op de frame runner.



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers. Zorg ervoor dat ze tijdens het rennen een zweefmoment hebben en dat ze met hun borst stevig op de borstleuning leunen. Controleer ook of ze met de voorvoet op de grond kunnen staan voor een optimale loophouding.

Oefeningen

1. Warming - up:

- Makkelijker: Laat de deelnemer een half rondje lopen met begeleiding ernaast.
- Moeilijker: Als het eerste rondje goed gaat, kan de deelnemer proberen te versnellen na een half rondje.

2. .Romp:

- Makkelijker: De 6- minuten test kan ook makkelijker gemaakt worden door de snelheid te verminderen of door om de 2 minuten kort op adem te komen.
- Moeilijker: De 6- minuten test kan moeilijker gemaakt worden door na elk rondje de tijd op te noemen. Zo weet de deelnemer of het tempo verhoogt of vertraagd wordt.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling- down kan makkelijker gemaakt worden door de deelnemers op de plek te laten stretchen.
- Moeilijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken.

Materialen:

- Frame runner
- Timer
- Helm

Bron: (E. M. Van Schie et al., 2018)

Frame Running

Week 3



Coördinatie training

Warming- up

1 rondje rennen met de frame runner, maar wel op een rustig tempo

Romp

- Oefening 1: Laat de deelnemers tijdens het lopen met 1 arm zwaaien. Wissel dit na drie keer af.
- Oefening 2: Probeer af te zetten met 1 been. Probeer het met links en rechts. Hiervoor staan 2 pionnen. Probeer steeds een stukje verder af te zetten. Doe dit vervolgens ook met 2 benen.
- Oefening 3: Zet pionnen op een bepaalde afstand en laat de deelnemer eerst 4 keer heen en weer knie heffen en vervolgens 4 keer heen maar met hakken billen.
- Oefening 4: Laat de deelnemer het rondje van de warming-up rennen. Het eerste rondje wordt met grote passen gelopen, het tweede rondje met kleine passen.
- Oefening 5: Leg in het rondje 2 momenten met 2 stokken naast elkaar. De deelnemer moet proberen om met het voorwiel tussen deze 2 stokken te rijden.

Cooling down

Stretchen:

5 seconden op de hak gaan staan
5 seconden op de tenen gaan staan
Appeltjes plukken.



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Loop als begeleiding mee met de deelnemer
- Moelijker: N.V.T

2. .Romp:

- Makkelijker: Als je merkt dat de oefening te lastig. Ga je terug naar de basis oefening. Dit kan zijn dat het kind gewoon even mee rent/ wandelt op de frame of dat de oefening wel uitgevoerd wordt alleen dan op een lager tempo.
- Moeilijker: Ook bij deze les kunnen de oefeningen moeilijker gemaakt worden door te versnellen, of bijvoorbeeld harder af te zetten.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling- down kan makkelijker gemaakt worden, door te begeleiden in het stretchen
- Moeilijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken.

Materialen:

- Frame runner
- Pionnen
- 4 stokken
- Helm

Bron: (Frame Running, 2024)

Frame Running

Week 4



Spel training

Warming- up

Speel 5 minuten een tik spel
Als begeleider zit je hierbij ook zelf
op een frame runner.

Romp

- ♦ 1. Kasteel bouwen: aan de ene kant van het 'land' liggen alle bouw materialen. Dit zijn pittenzakjes, blokken, hoepels,... De deelnemers moeten met deze materialen een kasteel bouwen aan de andere kant van het land. Hierdoor moeten de deelnemers op de frame runner heen en weer rennen. Die zo snel mogelijk alle materialen hebben verplaatst winnen.
- ♦ 2. Hooghouden: Probeer een ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden terwijl je op de frame runner zit.
- ♦ 3. Wasknijper spel: De deelnemers hebben 4 wasknijpers op hun jas. De bedoeling is dat de deelnemers de wasknijper bij de andere spelers er proberen af te halen. Degene die de meeste wasknijpers verzamelt, heeft gewonnen.

Cooling down

Laat de deelnemers nog 1 laatste rondje,
rustig wandelen op de frame runner.



Frame Running

Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Het tik spel kan makkelijker gemaakt worden, door de deelnemers een object te laten aantikken in plaats van elkaar.
- Moelijker: Als het spel te makkelijk is, kan het tik spel gedifferentieerd worden in een tik spel waarbij je ook af kan gaan.

2. Romp:

- Makkelijker:

1. De afstand waarop de spullen liggen om het kasteel te bouwen wordt verkleind
2. Verander het doel van de ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden naar: probeer de ballon minimaal 5 keer hoog te houden
3. Dit spel kan ook gespeeld worden met lintjes. Probeer dan de lintjes af te pakken in plaats van de wasknijpers. Dit kan gedaan worden door de lintjes achterin de broek te hangen.

- Moeilijker:

1. Laat de deelnemers eerst alle pittenzakjes verzamelen, dan de blokken,..
2. Stel een tijd in, en zeg dan probeer binnen deze minuut minimaal 20 keer hoog te houden.
3. Geef de deelnemers die het te makkelijk vinden, een extra opdracht. Bijvoorbeeld probeer maar met 1 voet te rennen.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling- down kan makkelijker gemaakt worden door de deelnemers op de plek te laten stretchen.
- Moeilijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken.

Materialen:

- Frame runner
- Pittenzakjes, blokken, ringen, hoepels, ballonnen, Wasknijpers, lintjes, Pionnen
- Helm

Bron: (Nederlands jeugd instituut, Z.D.)

Frame Running

Week 5



Interval training

Warming- up

Opwarmen op muziek. De deelnemers gaan 5 minuten frame runnen als warming- up. Wanneer de muziek er is rennen de kinderen. Wanneer de muziek stopt, stoppen de kinderen met frame runnen

Romp

- ♦ Reactie spel: er liggen in een baan van 100 meter aan de ene kant hoepels in 4 verschillende kleuren. Aan de andere kant liggen per kleur 6 pittenzakjes. Het is de bedoeling om de pittenzakjes zo snel mogelijk in de hoepel te krijgen. Maar als de pittenzak in de hoepel zit dan is het de bedoeling om op een heel traag 'slakken' tempo terug te lopen.
- ♦ Estafette: Samen met de deelnemer doe je een estafette. De deelnemers rennen een half rondje zo snel mogelijk en geven dan een stokje door. De volgende deelnemer rent dan weer het andere halve rondje. Dit doe je 5 keer.

Cooling down

Stretchen:

- ♦ 5 seconden op de hak gaan staan
- ♦ 5 seconden op de tenen gaan staan
- ♦ Appeltjes plukken.
- ♦ (Zie einde filmpje leskaart 3, voor uitleg.)



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Als de muziek voor te veel prikkels zorgen, kan de muziek vervangen worden door de kinderen te laten rennen en vervolgens stop te zeggen. Bij het stop teken moeten de deelnemers zo snel mogelijk stoppen.
- Moelijker: De muziek kan sneller aan en uit gezet worden. Maar er kunnen ook vervangende opdrachten tussen zitten. Zoals ga knie heffen in plaats van lopen of zet alleen maar met 1 been af.

2. Romp:

- Makkelijker:
 1. De afstand per deelnemer kan worden ingekort, zodat de deelnemer minder ver hoeft te lopen.
 2. Het stokje kan vervangen worden door een noodle. Dit is wat groter waardoor het makkelijker is om het aan te pakken en door te geven.
- Moeilijker:
 1. Per keer worden de deelnemers gestimuleerd om sneller te gaan. Zodat de hartslag steeds meer omhoog gaat.
 2. Het halve rondje kan vervangen worden door een heel rondje. Dit doe je dan 3 keer in plaats van 5 keer.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: NVT.
- Moeilijker: NVT.

Materialen:

- Frame runner
- hoepels in 4 kleuren
- 6 pittenzakjes per kleur per deelnemer
- Noodle en stokjes voor de estafette

Bron: (Dynamica, Z.D.)

Frame Running

Week 6



Duur training

Warming- up

1 rondje rennen op de frame runner.

Romp

- ◆ Schatten zoeken. In het midden wordt een hoepel gelegd. Op het plein worden allemaal objecten gelegd de deelnemers krijgen 15 minuten de tijd om alle objecten te vinden. Daarnaast moeten ze wel actief mogelijk blijven. Dus zoveel mogelijk bewegen. Zodat het geen interval wordt maar meer een kort duurloopje.
- ◆ Pauze 5 minuten: Laat de deelnemer even op adem komen
- ◆ Slinger: 1 deelnemer loopt voorop. Het is de bedoeling dat de rest van de deelnemers de voorste volgt. Het tempo en de route worden bepaald door de voorste loper. Na 1 minuut wordt er gewisseld. Dit doen ze 5 minuten

Cooling down

Stretchen:

- ◆ 5 seconden op de hak gaan staan
- ◆ 5 seconden op de tenen gaan staan
- ◆ Appeltjes plukken.
- ◆ (Zie einde filmpje leskaart 3, voor uitleg.)



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Laat de deelnemer een half rondje lopen met begeleiding ernaast.
- Moelijker: Als het eerste rondje goed gaat kan de deelnemer proberen te versnellen na een half rondje.

2. Romp:

- Makkelijker:

1. Er worden hints gegeven waar de objecten liggen. Zodat ze niet hoeven te zoeken. Dit kost namelijk ook energie.
2. De trainer loopt voorop samen met een deelnemer. De trainer bepaalt het tempo en de deelnemer bepaalt de route.

- Moeilijker:

1. Er wordt een tijd in de tijd gezet. Bijvoorbeeld zoek binnen 5 minuten minstens 4 objecten. Hierdoor worden ze meer gekaderd en wordt het uitdagender.
2. De deelnemers mogen zelf bepalen in de route wanneer er wordt gewisseld. Als dit niet kan door onenigheden. Kan er sneller gewisseld worden. Maar ook op moeilijkere plekken zoals in een bocht,.. Kijk hierbij wel uit voor de veiligheid.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: NVT
- Moeilijker: NVT

Materialen:

- Frame runner
- Pittenzakjes, blokken, ringen, hoepels, lintjes, Pionnen
- Helm

Bron: (Meurs, 2019)

Frame Running

Week 7



Bootcamp

Warming- up

We rijden op de frame runner naar het park toe.

Romp

- We beginnen met een duurloopje door het park. We gaan hierbij over heuveltjes frame runnen en over het gras frame runnen.
- Laat de deelnemers tegenover elkaar staan, en laat ze een bal overgooien.
- Laat de deelnemers 3 keer een heuvel op en af rijden.

Cooling down

Stretchen:

- 5 seconden op de hak gaan staan
- 5 seconden op de tenen gaan staan
- Appeltjes plukken.
- (Zie einde filmpje leskaart 3, voor uitleg.)



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. **Warming -up:**

- Makkelijker: De deelnemer kan op een rustiger tempo, met een begeleider naar het park lopen.
- Moeilijker: De begeleider gaat joggend naast de frame runner naar de afgesproken plek.

2. **Romp:**

- Makkelijker:
 1. Het tempo kan makkelijk bepaald worden, doordat er continu een begeleider naast de deelnemer loopt. De deelnemers kunnen dus allemaal op hun eigen tempo oefenen.
 2. In plaats van een bal, kunnen ze ook een noodle over geven aan elkaar.
 3. De deelnemers mogen ook maar 1 of 2 keer de heuvel op en af gaan.
- Moeilijker:
 1. Het tempo kan makkelijk bepaald worden, doordat er continu een begeleider naast de deelnemer loopt. De deelnemers kunnen dus allemaal op hun eigen tempo oefenen.
 2. De afstand waarop ze de bal gooien wordt vergroot. Hierdoor moeten ze steeds meer kracht zetten om ook de bal te gooien.
 3. De deelnemers gaan zo vaak mogelijk op en neer, tot iedereen klaar is.

3. **Cooling-Down:**

- Makkelijker: NVT
- Moeilijker: NVT

Materialen:

- Frame runner
- Ballen
- Noodles
- Helm



Frame Running

Week 8



Alles met de bal

Warming- up

1 rondje rennen op de frame runner met een bal aan de voeten. Probeer de bal aan de voet te houden.

Romp

- ◆ Bal doorgeven: Alle deelnemers gaan achter elkaar in een rij staan. De bal moet zo snel mogelijk doorgegeven worden over de schouders. Wanneer de bal helemaal achteraan is, rijd die deelnemer naar voren totdat alle deelnemers vooraan hebben gestaan.
- ◆ Kogelstoten: De deelnemers gaan op 1 lijn staan en proberen een bal zo ver mogelijk te gooien.
- ◆ Slalommen: Zet een paar pionnen neer op een rij. De deelnemers moeten proberen om met de bal tussen deze pionnen te slalommen, terwijl de bal aan de voet is. Denk hierbij aan 3 pionnen op 100 meter.

Cooling down

Stretchen:

- ◆ 5 seconden op de hak gaan staan
- ◆ 5 seconden op de tenen gaan staan
- ◆ Appeltjes plukken.
- ◆ (Zie einde filmpje leskaart 3, voor uitleg.)



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Je kan hiervoor ook een grotere bal gebruiken, dan is het makkelijker om de bal mee te nemen.
- Moelijker: De bedoeling bij deze warming-up is om het niet moeilijker te maken.

2. Romp:

- Makkelijker:

1. Deze oefening kan makkelijker gemaakt worden, door hierbij een noodle te gebruiken. Deze zijn wat langer waardoor ze makkelijker de noodle door kunnen geven.

2. Geef de deelnemer een punt om op te mikken, bijvoorbeeld een pion. Hierdoor wordt het makkelijker om te gooien. (extrinsieke motivatie).

3. Als het slalommen te lastig is haal je 2 pionnen weg en laat je er maar 1 staan waar ze omheen moeten.

- Moeilijker:

1. Als het te makkelijk is, kunnen ze ook wat verder uit elkaar staan waardoor ze meer naar elkaar moeten gooien in plaats van doorgeven.

2. Probeer de deelnemer een aanloop te laten lopen. Hierdoor kan de deelnemer ook verder gooien.

3. Zet de pionnen wat dichters op elkaar om het uitdagender te maken

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling-down kan makkelijker gemaakt worden door de deelnemers op de plek te laten stretchen.
- Moeilijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken.

Materialen:

- Frame runner
- pionnen, ballen, meetlint, noodles
- Helm

Bron: (Radstake, 2023)

Frame Running

Week 9



Inclusieve training

Warming- up

Samen met een vriendje of vriendinnetje rennen ze samen een rondje 1 op de frame runner en de andere ernaast.

Romp

- Balans: Er zijn op de grond 2 parcoursjes naast elkaar getekend met stoepkrijt. Samen met hun 'maatje' gaat de deelnemer het parcours afleggen. Dit wordt gedaan door op de lijn te lopen met 2 voeten.
- Verspringen: Alle deelnemers staan op 1 lijn. 5 meter verder wordt er nog een lijn getekend. Dit is de afzetlijn. De deelnemer moet met zijn/ haar maatje aanlopen en zover mogelijk proberen te springen vanaf de afzetlijn. Degene op de frame runner doet dit door af te zetten met 2 voeten en zover mogelijk te zweven.
- Sprinten: De deelnemers gaan samen met hun maatje 4x een wedstrijd sprinten. Ze mogen kiezen tussen de afstanden: 50 of 100 meter.

Cooling down

Stretchen:

- 5 seconden op de hak gaan staan
- 5 seconden op de tenen gaan staan
- Appeltjes plukken.
- (Zie einde filmpje leskaart 3, voor uitleg.)



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. **Warming -up:**

- Makkelijker: Het 'maatje' kan de deelnemer begeleiden en aanmoedigen.
- Moelijker: Als het eerste rondje goed gaat kan de deelnemer samen met zijn/haar maatje proberen te versnellen na een half rondje.

2. **Romp:**

- Makkelijker:

1. De deelnemer hoeft alleen maar met het voorwiel van de frame op de lijn te blijven.

2. Het maatje mag niet aanlopen, en de deelnemer op de frame wel. Hierdoor wordt het verschil minder groot.

3. Als het te moeilijk is of de deelnemer al te moe is, kan de afstand kleiner gemaakt worden.

- Moelijker:

1. Het parcours kan opnieuw getekend worden, maar dan met meer bochten.

2. De deelnemer en het maatje mogen allebei aanlopen, maar dan met 1 been afzetten.

3. De afstand wordt vergroot naar 200 meter.

3. **Cooling-Down:**

- Makkelijker: NVT
- Moelijker: NVT

Materialen:

- Frame runner
- Meetlint, stoepkrijt en pionnen
- Helm

Frame Running

Week 10



6- minuten test

Warming- up

1 rondje rennen op de frame runner.

Romp

- ◆ 1x 6 minuten test: De test wordt 2x afgenomen. De eerste keer wordt de 6- minuten test afgenomen zonder aanmoediging. De deelnemer moet een rondje rennen op de frame runner, en moet binnen deze 6 minuten een zo groot mogelijke afstand proberen af te leggen.
- ◆ Pauze 5 minuten: Laat de deelnemer even op adem komen
- ◆ 1x 6 minuten test: met aanmoediging. Met dezelfde omstandigheden (route,..) wordt de test nog een keer afgenomen. Nu met iemand die mee loopt om de deelnemer aan te moedigen. Deze resultaten leg je naast elkaar neer en dit vormt de 0- meting.

Cooling down

Laat de deelnemers nog 1 laatste rondje, rustig wandelen op de frame runner.



Frame Running



Aanwijzingen

Techniek: Let op de techniek bij de deelnemers, zorg ervoor dat ze een zweefmoment hebben tijdens het rennen en dat ze met hun borst goed leunen op de borstleuning. Ze moeten met de voorvoet op de grond kunnen staan.

Oefeningen

1. Warming -up:

- Makkelijker: Laat de deelnemer een half rondje lopen met begeleiding ernaast.
- Moeilijker: Als het eerste rondje goed gaat kan de deelnemer proberen te versnellen na een half rondje.

2. Romp:

- Makkelijker: De 6- minuten test kan ook makkelijker gemaakt worden, dit kan heel makkelijk door de snelheid te verminderen. Maar ook door om de 2 minuten even kort op adem te komen.
- Moeilijker: De 6- minuten test kan ook moeilijker gemaakt worden, dit kan door na elk rondje de tijd op te noemen. Zo weet de deelnemer of het tempo verhoogt of vertraagd.

3. Cooling-Down:

- Makkelijker: De cooling- down kan makkelijker gemaakt worden door de deelnemers op de plek te laten stretchen.
- Moeilijker: Het is bij deze les niet de bedoeling om het moeilijker te maken.

Materialen:

- Frame runner
- Timer
- Helm

Bron: (E. M. Van Schie et al., 2018)



Frame Running



Evaluatieplan

Tussenevaluatie (Na het maken van de leskaarten)

- Zijn de instructies duidelijk en toepasbaar?
- Zijn de kaarten makkelijk te gebruiken
- Sluiten de leskaarten aan bij de doelgroep?
- Is de vormgeving van de leskaarten aantrekkelijk en professioneel?

Eindevaluatie (Na uitvoeren van de leskaarten)

- Waren de instructies op de leskaarten duidelijk?
- Sloten de oefeningen aan bij het niveau van de deelnemers?
- Was er voldoende variatie in de oefeningen?
- Hebben de leskaarten bijgedragen aan de motorische ontwikkelingen?
- Waren de QR codes op de leskaarten van belang?

Proces evaluatie (met groepsbegeleiding en fysio)

Tussenevaluatie (Na het maken van de leskaarten)

- Zijn de doelen en de inhoud van de leskaarten duidelijk?
- Was er voldoende afstemming bij het ontwerpen van de leskaarten?
- Zijn de instructies en oefeningen logisch opgebouwd?

Eindevaluatie (Na het uitvoeren van de leskaarten)

- Waren de leskaarten praktisch en bruikbaar tijdens de uitvoering de leskaarten?
- Hebben de leskaarten bijgedragen aan een gestructureerde lesopbouw?
- Waren er verbeterpunten die de lesopbouw kunnen verbeteren?
- Welke knelpunten zijn ervaren tijdens de uitvoeren?
- Hielpen de leskaarten bij de motivatie van de deelnemers?
- Is de gekozen begeleidingsstijl van toepassing geweest?



Frame Running



Bronnenlijst

- ♦ Admin. (2023b, oktober 2). Situationeel leiderschap. Human Vitality. Geraadpleegd op 13 februari 2025, van <https://humanvitality.nl/nieuws/situationeel-leiderschap/>
- ♦ Bootcamp4Kids. (2024, 11 oktober). Home | Bootcamp4Kids. Geraadpleegd op 9 december 2024, van <https://bootcamp4kids.com/>
- ♦ Dynamica. (Z.D.). Home > Nieuws > Archief > Training voor Kinderen - Dynamica Sport. Geraadpleegd op 9 december 2024, van <https://www.dynamica-sport.nl/nieuws/archief/257/training-voor-kinderen.html#:~:text=Wie%20in%20training%20de%20Aerobe,wordt%20deze%20drempel%20wel%20bereikt.>
- ♦ Frame Running. (2024, 19 maart). Handige informatie voor trainers | Frame Running. Geraadpleegd op 4 december 2024, van <https://framerunning.nl/handige-informatie-voor-trainers/>
- ♦ Meurs, M. (2019, 25 februari). Hoe werken de spieren van kinderen? Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 9 december 2024, van <https://www.allesoversport.nl/thema/bewegestimulering/hoe-werken-de-spieren-van-kinderen/#:~:text=Bij%20kinderen%20is%20het%20moeilijk,de%20180%2D200%2Fmin.>
- ♦ Mkivit. (2021, 29 juni). Een inclusieve sportvereniging: waarom is dat belangrijk? RADAR. Geraadpleegd op 9 december 2024, van <https://radar.nl/inclusievesportvereniging/>
- ♦ Nederlands jeugd instituut. (Z.D.). Kleuter | Spelen: leren omgaan met andere kinderen | Nederlands Jeugdinstituut. Geraadpleegd op 9 december 2024, van <https://www.nji.nl/ontwikkeling/samen-spelen-kleuter/#:~:text=Ze%20leren%20van%20het%20spel,ontwikkeling%20en%20huren%20spraak%2Dtaalontwikkeling.>
- ♦ Radstake, J. (2023, 25 april). Gooien, mikken en vangen in de kleutergymles. Beter Turnen. <https://beterturnen.nl/gooien-mikken-en-vangen-in-de-kleutergymles.> Geraadpleegd op 9 december 2024, van [#:~:text=Gooien%2C%20mikken%20en%20vangen%20zijn,co%3%B6rdinatie%20en%20het%20ruimtelijk%20inzicht.](https://beterturnen.nl/gooien-mikken-en-vangen-in-de-kleutergymles.)
- ♦ Van Schie, E. M., Bolster, A. M., Annet, & Versteeg, M. (2018, 8 januari). Publicatie 6 Minuten Racerunning test. FramerunningNL. Geraadpleegd op 4 december 2024, van <https://framerunning.nl/nieuws/publicatie-6-minuten-racerunning-test/>