

Irene en Paul staan voor de groep

'Je bent jong en je wilt wat', dacht Paul een tijdje terug. Rob, met wat meer dienstjaren bij de club, ging eerst op cursus. Paul nam plaats op de reservebank. Begin dit jaar haalde Gerda hem van die bank af. Het was eind februari, in de tijd dat wat mensen op wintersport waren en carnaval vierden.

LT2 opleiding



Samen gingen Erik en Paul op zoek naar een LT3 opleiding, die lastig te vinden was. Na veel contact met de Atletiekunie werd duidelijk dat de opleidingen voor oktober opgelijnd stonden. Er was ruimte voor een extraatje, een kadootje, een vooropleiding. Het feest was compleet toen Irene ook besloot deze opleiding te volgen. Met vereende krachten vonden we de LT2 opleiding tot assistent looptrainer bij de Atletiekunie. Een opleiding die met materialen van de unie door Erik gegeven kon worden. En wonder boven wonder, het paste prima voor het begin van de LT3 opleiding.

Fast forward naar juni, we schrijven ons in en plannen de opleiding. Iedere les bestaat uit drie onderdelen. Online lesmateriaal bestuderen, theorieles van Erik en een training verzorgen. De eerste theorieles eind juli bij Erik gebruiken we bijna helemaal voor onze inhoudelijke kennismaking, een prima voorbereiding op het lesmateriaal.

Voor de groep...

Erik heeft bedacht dat de Assistent Looptrainer het beste leert door voor de groep te staan. En zo doen Irene en Paul een kleine week later samen de Fartlek training. Voor de Fartlek kiezen we oefeningen voor de looptechniek. In de voorbereiding hebben we de oefeningen uitgezet en verdeeld. Zo kwamen we mooi op tijd uit, tegelijk met de andere groepen. De overdracht tussen iedere oefening kostte veel tijd, dat hebben we daarna anders gedaan. Na de training schrijven we een evaluatie, wat ging goed, wat kan een volgende beter.

Voor de achtergrond van de trainingen maken we kennis met basisbehoeften van lopers, ontwikkelgebieden en motorische vaardigheden. Het is heel fijn om een kapstok te hebben en een beter begrip van de opbouw van trainingen.

Yoga, beweeglijkheid, kracht, coördinatie en muziek...

Irene en Paul hadden een natuurlijke verdeling gevonden van de motorische vaardigheden. Irene heeft met yoga een link met beweeglijkheid en coördinatie. Paul vult dat aan met een focus op kracht en coördinatie. Een training met veel aandacht voor coördinatie was die met het circuit van Irene bij de CoolCat en Afrikaanse oefeningen op muziek door Paul. Beide waren heel goed voor de energie.



Zo hebben we de locatie en de oefeningen gevarieerd en van iedere keer verder geleerd. De muziek zal vaker terug komen als we weer in een groep gaan trainen. De kracht is zeker een thema dat Paul terug zal laten komen, zoals in de vlog.

Het was een plezier om met jullie te trainen. Jullie gaan nog veel van ons horen en voelen 😊

PS. Voor Irene was de aansluiting op haar opleiding perfect, de LT3 training voor Paul gaat ergens in 2021 van start