

ZELF TRAINEN JEUGD

Wat kunnen kangoeroes en benjamins doen?

- Probeer elke dag voldoende fysieke activiteiten te doen met je kind. We denken aan wandelen, fietsen, rollerskaten, ... maar ook buiten spelen, klimmen en klauteren werken prima.
- Daag je kind eens uit door samen een hindernissenparcours te bouwen in de tuin. Neem de tijd op. Lukt het om jezelf te verbeteren?
- Er zijn online ook heel wat tips, ideetjes en filmpjes te vinden om je kinderen te laten bewegen. Ook op de facebook pagina van de Vlaamse Atletiek Liga kan je hiervoor terecht!

Je bent pupil of miniem?

Je nu voorbereiden op wedstrijden heeft weinig zin. We weten immers niet wanneer deze terug zullen mogen doorgaan. Probeer daarom vooral je algemene conditie op punt te houden en probeer te variëren. Enkele tips om dit wat gestructureerd aan te pakken:

- Probeer 2 maal per week te gaan joggen (15 à 20 minuten!)
- Doe ook andere uithoudingsactiviteiten zoals fietsen, wandelen, skaten, steppen, ...
- Doe 1 of 2 maal per week volgende krachtoefeningen:
 - Sit-ups (pupillen 20x, miniemen 30x)
 - Touwtje springen (pupillen 50x, miniemen 80x)
 - Pompen (pupillen 10x, miniemen 15x)
 - Zitten, voeten van de grond en bal met 2 handen links en rechts naast je lichaam op de grond tikken (pupillen 30x, miniemen 40x)
 - 5x zo ver mogelijk springen met 2 voeten samen
 - Pomphouding voor onderste trede van de trap. Daarna met je handen één voor één op en af deze trede 'stappen'

Pupillen doen deze oefeningen 2x na elkaar, miniemen 3x!

- Bouw een hindernissenparcours in de tuin. Neem de tijd op. Lukt het om jezelf te verbeteren?

- Bedenk enkele opdrachten en hou (thuis of in het bos) je persoonlijke Olympische spelen!
 - Spurt tot aan die boom.
 - Zover mogelijk gooien met dennenappel, tak, tennisbal, ...
 - Maak een hoogspringstand met borstelstelen en probeer met schaarsprong zo hoog mogelijk te geraken.
 - Verspringen met 2 voeten samen in het gras. Je kan er een meter naast leggen. Hou je record bij.

Loop een marathon (42 rondjes in de tuin!)