Maak kennis met Frame Running op de club

Door Nelleke Koppelaar

Soort Praktijk - buiten

Doelgroep Trainers die interesse hebben om een Frame Running groep op de club te starten.

Niveau 2 / 3

Ronde 1 ✗ **Ronde 2** ✗ **Ronde 3** ✓

Inhoud

Frame Running: Rennen als lopen moeilijk gaat
Ben jij die (beginnende) trainer die het verschil wil maken in het leven van een Frame Running atleet? Neem dan deel aan deze interactieve workshop. De lach op het gezicht van een atleet die voor het eerst het running frame in beweging zet is onvergetelijk.

Deze interactieve workshop bestaat uit een inhoudelijke presentatie over Frame Running en een praktijk deel. Alle vragen die er leven kunnen gesteld worden tijdens deze workshop. In de presentatie komt ook aan bod hoe Frame Running Nederland atletiekverenigingen kan ondersteunen bij het opzetten van een eigen Frame Running groep.

Na de presentatie kan je zelf ervaren wat Frame Running is door een running frame uit te proberen. Aansluitend kunnen we verschillende trainingsvormen bespreken en oefenen. Hoe mooi zou het zijn om na afloop voldoende bagage te hebben om een clinic Frame Running bij je eigen vereniging te organiseren.

Over Nelleke

Ik ben sinds tien jaar trainster van reguliere jeugdgroepen bij AV Statina in Culemborg. Ik heb bij de Atletiekunie de cursus: atleten met een verstandelijke beperking gevolgd. Aansluitend zijn we van start gegaan met het G-topteam. Toen er een vraag kwam of er een mogelijkheid was om bij Statina aan Frame Running te doen ben ik mij in Frame Running gaan verdiepen. In dezelfde periode kreeg ik contact met Frame Running Nederland, zij hebben mij geholpen om te starten met één atleet. Na de Frame Running basiscursus van de Atletiekunie zijn we gestart. Ondertussen trainen we met vier kinderen. In 2021 heb ik de 1-jarige HBO opleiding tot Kindercoach afgerond. Op de zaterdag traint er een volwassene want ook voor volwassenen is Frame Running uitermate geschikt. Ik vind het een voorrecht om met deze kanjers te mogen bewegen waarbij plezier, lol en zelfvertrouwen krijgen voorop staat!

Atletiekunie