

actief

Kennismaking recreanten-atletiek

Elke dinsdagavond hebben de recreanten hun training. In de zomer buiten op de baan, in de winter in de sportzaal. De trainingen kenmerken zich met toegankelijke atletiek voor alle leeftijden op een recreatieve en gezellige manier. Afwisselend komende diverse baanatletiekonderdelen voorbij. Een ieder kan op zijn/haar niveau en inzet actief en sportief bezig zijn. Ook de gezelligheid en ongedwongen sfeer zijn een belangrijke eigenschap van deze trainingsgroep.

Tijdens de clinic zal trainer Ryan de deelnemers kennis laten maken met de manier waarop er bij de recreanten getraind wordt. Dit betekent dus iedereen aan deze clinic mee kan doen! De mate van inspanning kan je helemaal zelf bepalen.

Doelgroep	volwassenen die gezellig willen bewegen en meer/iets anders willen dan (alleen) hardlopen.
Duur	2 sessies van 45 minuten
Begeleider	Ryan
locatie	verzamelen bij hoogspringsegment

actief

Stormbaan

Jeugd-atletiek bij av Groene Ster kenmerkt zich door een brede coördinatieve training, waarin de atleten op een leuke manier lekker veel bewegen. Een springkussen is daarvoor natuurlijk super geschikt. De pupillen-trainers hebben een programma bedacht waarbij met behulp van een stormbaan-springkussen de deelnemers zich 45 minuten lekker kunnen uitleven.

Doelgroep	jeugd
Duur	2 sessie van 45 minuten
Begeleider	Pupillentrainers av Groene Ster
locatie	verzamelen bij springkussen

actief

Introductie Bootcamp

Elke maandagavond is er een bootcamp-training. Bootcamp is een spierversterkende trainingsmethode uitgevoerd in teamverband. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense oefeningen gecombineerd met hardlopen. Gedurende het hele jaar zijn er door heel Nederland veel zogenaamde obstacle-runs. De bootcamp-trainingen van av Groene Ster zijn ook uitermate geschikt om je voor te bereiden op deze uitdagende (recreatieve) evenementen.

Voor deze clinic is contact gezocht met een externe trainer van BOTS. Er zijn 2 sessies van 45 minuten. De ene voor sportievelingen van 17 jaar en jonger, de andere voor geïnteresseerden van 18 jaar en ouder.

Doelgroep	Sportievelingen die kracht en uithoudingsvermogen willen verbeteren en het leuk vinden om te "bikkelen".
Duur	2 sessie van 45 minuten (1x <18jaar en 1x 18+)
Begeleider	Corné (BOTS)
locatie	verzamelen bij tribuneheuvel

Licht actief

actief

Zevenbergse fotoloop

Onder de leden van AV Groene Ster zit een flinke groep lopers. Trainer Jaap heeft voor deze groep een uitdagende foto-tocht door Zevenbergen uitgezet, die in eigen tempo (hardlopend, maar ook wandelend) afgelegd kan worden. Ook is er een keuze in de lengte van de tocht, zodat deze activiteit geschikt is voor lopers van alle niveaus.

Doelgroep	(hard-)lopers, joggers en wandelaars
Duur	1 sessie van max 1,5 uur
Begeleider	Jaap
locatie	verzamelen bij materiaalhoek

Nordic Walking

Licht actief

Nordic wandelen is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het wandelen. Door het gebruik van de juiste techniek en goede Nordic wandelstokken kunnen de conditie en uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd. Nordic wandelen zorgt ervoor dat het wandelen effectiever wordt, doordat de rug-, schouder – en armspieren tijdens het wandelen intensiever worden gebruikt. Door het gebruik van de stokken wordt de belasting op knieën, wervelkolom en enkels verminderd. Je gebruikt bij het Nordic wandelen ongeveer 90% van alle spieren in je lichaam.

Tijdens deze clinic zal trainer Trudy de deelnemers kennis laten maken met Nordic Walking. Ervaring met het concept is niet nodig en ook voor de wandelstokken wordt gezorgd (maar als je zelf stokken hebt is het handig om die mee te nemen).

Doelgroep	Iedereen die licht actief bezig wil zijn
Duur	1 sessie van max 1,5 uur
Begeleider	Trudy
locatie	verzamelen onder balkon

actief

Polstokhoog

Een fascinerend onderdeel binnen de atletiek is polstokhoogspringen. Het is adembenemend om atleten over een lat te zien gaan die op 5 á 6 meter hoogte ligt. Maar ook het zelf springen geeft een enorme kick. Elke zondag is er daarom een aparte polshoogtraining op onze baan (gegeven door Ruud).

Voor deze clinic hebben we Evbako Ogbeide uit Dordrecht bereid gevonden om voor zowel beginners als meer gevorderden een polshoogclinic te verzorgen. Evbako is zelf atleet en heeft een persoonlijk record van boven de 4 meter. Naast dat hij dus weet waar hij het over heeft kan hij ook zijn enthousiasme over het onderdeel goed overbrengen op de deelnemers.

Doelgroep	Atleten die kennis willen maken met polshoog en atleten die er al iets meer ervaring mee hebben
Duur	2 sessie van 45 minuten (1x beginners en 1x atleten die al 'ns vaker gesprongen hebben)
Begeleider	Evbako Ogbeide
locatie	polstokhoogmat

Werpen voor iedereen

Vanaf de junioren (>12 jaar) staan er onderdelen zoals discus, speerwerpen en (vanaf 16 jaar) kogelslingeren op het wedstrijdprogramma. Bij de jongere categorieën worden deze onderdelen tijdens trainingen geoefend met voorbereidende oefeningen. Er zijn hiervoor diverse materialen waarmee dit voor atleten van alle leeftijden goed geoefend kan worden.

Tijdens deze werp-clinic maken de atleten (kinderen, maar ook oudere jeugd en evt. ouders) kennis met deze materialen en technieken.

Doelgroep	Jongere en iets oudere jeugd en evt. ouders
Duur	2 sessies van 45min
Begeleider	Nntb
locatie	Discuskooi

Regels tijdens atletiekwedstrijden

Het hele jaar door zijn er atletiekwedstrijden. Of dit nu clubkampioenschappen, competitiewedstrijden, Athletics Champs evenementen, wegwedstrijden of crossjes zijn, er zijn regels om dit voor iedereen zo eerlijk mogelijk te laten verlopen. Soms zitten hier op het eerste gezicht vreemde regels tussen, maar ook zijn er onbekende regels. Daarnaast zijn er elke 2 jaar wijzigingen.

In deze clinic behandelt Dennis op een leuke manier de belangrijkste regels en wijzigingen. Met behulp van filmpjes, foto's en enkele anekdotes krijgen de aanwezigen een inkijkje in de soms wondere wereld van (het jureren bij) atletiekwedstrijden.

Doelgroep	Iedereen die iets meer wil weten over de regels bij atletiekwedstrijden en de wijzigingen voor 2018/2019 (voorkennis niet vereist!).
Duur	1 sessie van 1 uur
Begeleider	Dennis
locatie	kantine

Knutselen en spelletjes

Ook voor de allerjongsten zijn er sportieve activiteiten bij av Groene Ster. Vanaf 4 jaar kunnen de kinderen meetrainen met de Klatjes en mini's. Naast veel bewegen is er bij deze groep ook veel ruimte voor de motoriek en sociale vaardigheden.

Tijdens deze activiteit kunnen de allerjongsten rustig knutselen, kleuren, verven of spelletjes doen, terwijl de oudere broers/zussen of ouders actief bezig zijn bij een andere clinic.

Doelgroep	Jonge kinderen
Duur	variabel gedurende 1,5 uur
Begeleider	Laura
locatie	bestuurskamer