

# Snelwandelen ook in de clubtraining

## Warming-up

De warming-up is een belangrijk onderdeel van de kennismakingstraining snelwandelen.

Deze begint meestal met 2-5 minuten rustig inlopen. Vervolgens doen we een variatie aan loopoefeningen zoals huppelen, kruislings lopen (achter-voor), grond aanraken, op de hielen lopen, op de tenen lopen, enz.

Hierna volgt 5-8 minuten aan rek- en mobiliteitsoefeningen die gericht zijn op de enkels, kuitspieren, hamstrings, heupen, romp, schouders en nek.

## Snelwandelen

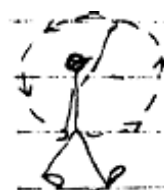
In iedere snelwandeltraining is het van belang dat een correcte techniek wordt toegepast. Snelheid mag niet ten kosten gaan van een juiste techniek. Vooral wanneer men begint met snelwandelen moet de nadruk liggen op een goede techniek.

De gemakkelijkste manier om met snelwandelen te beginnen is door rustig te wandelen. Langzaam wordt het tempo opgevoerd. De armen worden 90 graden gebogen. Het voorste been wordt gestrekt vanaf het moment dat het contact maakt met de grond tot het moment dat deze in de verticale stand is. Vooral dit laatste is soms moeilijk wanneer men voor het eerst gaat snelwandelen. Probeer soepel en gecoördineerd te lopen waarbij snelheid geen rol speelt (5-10 minuten).

Race walking drills zijn ideale oefeningen om de souplesse en coördinatie van het snelwandelen op te bouwen. Hieronder zijn een aantal van deze technische drills beschreven. Doe iedere oefening voor en laat de groep de oefening doen over een afstand van 30- 80 meter (8-12 minuten). Ook hier geldt dat het correct uitvoeren van de oefening belangrijker is dan snelheid.

### 1. Molenwieken met 1 arm

Met een correcte snelwandeltechniek, draai 1 arm naar achter.  
(alternatief: draai arm naar voren)



### 2. Molenwieken

Met een correcte snelwandeltechniek, draai beide armen naar achter.  
(alternatief: draai armen naar voren of 1 arm naar voren en 1 arm naar achter)



### 3. Heupen draaien

Met beide armen langs het lichaam, maak langere passen door de heupen te draaien.



#### 4. Langlaufen

Met een correcte snelwandeltechniek, maak een langlauf beweging met de armen.



#### 5. Cirkels

Maak kleine cirkeltjes met armen en schouders door deze in een achterwaartse richting te draaien.



#### 6. Lange passen

Met armen op schouderhoogte en draaiend in tegenovergestelde richting, maak lange passen.



#### 7. Snelle korte pasjes

Maak snelle korte pasjes waarbij extra wordt gelet op de afwikkeling van de voeten.



#### 8. Vliegtuigje

Maak snelle korte pasjes waarbij de armen uitgestrekt worden als bij een vliegtuig.



#### 9. Slaapwandelaar

Maak snelle korte pasjes waarbij de armen uitgestrekt worden naar voren.  
(alternatief: handen achter de nek of handen achter de rug)



#### 10. Slalom

Met een correcte snelwandeltechniek, Leg de afstand slalommend af.



Na de race walking drills, snelwandel rustig en doe vervolgens 3-5 maal een 50-100 meter versnelling. Blijf hierbij op een correcte techniek letten.