

Veelzijdig bewegen, op basis van het Athletic Skills Model, toepassen in je training? Doen!

Door	Ruben Muller				
Soort	Praktijk				
Doelgroep	Pupillen, Junioren, Senioren, Masters				
Niveau	2, 3				
Ronde 1	✓	Ronde 2	✓	Ronde 3	✓

Inhoud

In deze workshop gaan we elkaar inspireren! Samen zoeken we naar vormen van het toepassen van het Athletic Skills Model. We behandelen kort het ASM en gaan daarna aan de slag. Welke grondvormen van bewegen kun je toevoegen aan je training? Hoe doe je dat maar ook, waarom doen we dat? Hoe kun je veelzijdig bewegen vormgeven binnen een hardlooptraining?

Vanuit een aantal voorbeelden ga je zelf de vertaalslag maken naar jouw eigen doelgroep en jouw eigen trainingen. Heb je al ervaring? Pas je het ASM al bewust toe? Super, help mee door je voorbeelden te delen!

Over Ruben

ASM-instructeur Specialist, Opleider voor de BLT3, Mila Trainer bij av Lionitas, docent Kinderopvang en Onderwijs bij Firda, Athletic Skills coach bij SC Cambuur en eigenaar van De BeweegPedagoog.

