

BUITEN

Amsterdam, 13 juli 2012

Survivalclinic

Welkom bij de eerste survivalclinic van Politie Amsterdam-Amstelland. Binnen deze eerste clinic behandelen we een aantal basisprincipes van de survivalsport. De insteek van de clinic is dat u inzicht krijgt in de survivalsport en hoe u de verschillende technieken aanleert aan beginners en hoe u gevorderden nog beter maakt. Ook zal deze clinic aandacht besteden aan trainingsopbouw en trainingsvariatie.

Even voorstellen....

Jochem Bruggink, 29 jaar, Achterhoeker en al jaren gek op de survivalsport.

In 2006 eerste keer Nederlands Kampioen RUC, in '07, '09, '10, '11 en '12 Nederlands Kampioen TSC.

Naast Michel, Ton en Jeroen verantwoordelijk voor de Cercops Korps survivalrun.

St. Survival Dinxperloop, St. Survival Gendringen.

Trainingsgroepen in Zevenaar, Eefde en Dinxperlo, beginners, jeugd en Nederlandse top.

Zelfstandig ondernemer, werkzaamheden gericht op de survivalsport.

“Sport begint met plezier, prestaties volgen van daaruit”

Programma

Tijdstip	Activiteit
8:00 12:00	Kennismaking, Hoe wordt survival nu binnen de politie gebruikt. Aandachtspunten vanuit de groep. Kennis van de survivalsport bij de aanwezigen.
8:30 12:30	Naar buiten voor behandeling van de klimtechnieken: Apenhang, swing-over, netten: Hoe leer je de techniek aan en hoe kun je technieken verbeteren.
9:30 13:30	Koffie en terugkoppeling van de technieken en behandeling trainingsopbouw in een les en over een bepaalde periode. Verschillende trainingsopzetten.
10:00 14:00	Naar buiten voor een training met daarin aandacht voor W.U., (specifieke) krachttraining, duurtraining, interval training, trainingsopzet.
11:00-11:30 15:00-15:30	Einde

BUITEN

Beweging
Uitdaging
Inspanning
Training
Educatie
Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

Hindernistechnieken:

Apenhang

Bij de apenhang hang je onder het touw aan je armen en benen. Je klimt hoofdwaarts. Als je rechterarm naar voor gaat, gaat je linkerknie naar je linkerhand, en andersom. Je voeten bewegen dicht langs het touw en zwaaien niet helemaal naar buiten. Je heupen strek je, je hangt dus niet in een U vorm aan het touw. Met je benen duw je jezelf naar voren. Een veel gemaakte fout: mensen leggen hun knieholte op het touw in plaats van de onderkant van je onderbeen. Tip: duw je voet tegen het touw dan kun je beter afzetten. Je kijkt naar je handen. Je duim is om het touw geslagen of wijst naar het eindpunt van de apenhang (kommetje maken van je hand). Bij deze laatste manier is onnodig hard knijpen in het touw niet mogelijk, maar kan het gevoel van controle minder zijn.

Inzwaaien in de apenhang:

Je pakt het boventouw van de apenhang vast, een stuk van je vandaan. Je zwaait je benen richting het eindpunt. Je rechterbeen gaat via de linkerkant over het touw. Je linkervoet pikt aan de rechterkant achter het touw. Je linkerhand pakt het boventouw tussen je benen, duim wijst naar het eindpunt, je rechterhand pakt zo dicht mogelijk bij het eindpunt van de apenhang het touw en je gaat verder met de apenhang zoals eerder beschreven. Deze manier van inzwaaien kan vooral voordeel opleveren bij een apenhang die slap hangt, maar ook in andere situaties kan deze techniek handig zijn.

Van apenhang naar catcrawl draaien:

Je hangt aan rechter been, beide armen doe je aan de rechterkant over het touw heen. Je hangt dan als het ware in je oksels. Het been dat los hangt gebruik je als zwaaibeen, en je andere been strek je uit. Je heupen strek je en duw je naar het touw toe.

Catcrawl

Je ligt op het touw, het touw loopt iets schuin over je buik, van links boven naar rechts onder of andersom. Één been laat je afhangen, je andere been rust met je enkel op het touw. Met dat been duw je jezelf naar voor. Als je dit doet duw je met je handen je bovenlichaam iets omhoog zodat je minder wrijving hebt. Met een catcrawl schuin omhoog moet je jezelf wat meer omhoog trekken. Catcrawl is een stuk langzamer dan de apenhang.

B U I T E N

B eweging

U itdaging

I nspanning

T raining

E ducatie

N ieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

Friese ruiters (slappe apenhang over de balk en weer verder)

Je klimt naar boven, je maakt een koprol aan de linkerkant van de apenhang, en je laat je rechterbeen over het touw heen vallen. Je draait jezelf om net als bij het inzwaaien bij de apenhang en gaat verder tot de volgende balk, daar draai je op het touw, maak je weer een koprol en herhaald het bovenstaande.

Je kunt er ook voor kiezen om je in catcrawl naar beneden te laten glijden, en dan verder te gaan, maar dit is over het algemeen minder snel. Als je voor deze manier kiest, kun je het beste je benen spreiden als je naar beneden glijdt. Dan kun je beter je evenwicht bewaren.

Schippersklimslag /voetklem tot swing over

Til één been op en kantel je knie naar buiten, laat het touw tegen je scheen aanliggen langs de binnenkant van je knie en de buitenkant van je voet. Handen pak je hoog vast. Met je andere voet haal je het touw onder je voet door en je klemt het touw tussen de binnenkant van je ene voet en de zool van je andere schoen. Hielen goed naar elkaar toe drukken.

Als je deze techniek door hebt, moet je gaan proberen de voetklem zo hoog mogelijk te zetten. Dit kan door je knieën goed uit elkaar te doen, en een beetje achterover te "rollen".

Bij het over het touw of de balk rollen zorg je dat je iets naast de knoop gaat liggen. Je pakt met je hand die het verst van het klimtouw af is het klimtouw vast, duim wijst naar boven. Met de andere hand pak je het boventouw of de bovenbalk vast. Je laat je gecontroleerd afrollen. Zorg dat je lichaam zo dicht mogelijk bij het touw blijft, dus dat je niet helemaal uitzwaait. In het begin vang je jezelf altijd op met een been op de bovenlijn. Heb je je rechterhand aan het touw dan vang je je op met je linkerbeen, is je linkerhand aan het touw dan vang je je op met je rechterbeen. Op die manier breek je de val en komt je lichaamsgewicht niet in één keer aan je handen. Later als je sneller wilt worden en meer zelfvertrouwen krijgt moet je dit weer afleren.

In plaats van 1 hand om het boventouw of om de bovenbalk kun je ook met twee handen aan het daaltouw vastpakken. Let er op dat je duimen altijd naar boven wijzen. Als je dit oefent en je pakt nog iets lager vast, scheelt dit een voetklem bij het naar beneden klimmen. Dit mag je alleen aanleren als iemand goed afrolt naar beneden. Als de zwaai te groot is, zoals het foute voorbeeld hieronder, houd je het touw niet en klap je voorover op de grond. Oefen dit met een lage swing-over en iemand erbij die je op kan vangen. Let op de positie van de handen, dit is heel lastig te zien en uit te leggen!

B U I T E N

Beweging

Uitdaging

Inspanning

Training

Educatie

Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

Netten

Ook hierbij gebruik je als het uitkomt weer de techniek van het andersom inzwaaien als je onderlangs het net gaat. Je steekt 1 been voor je door het net, en draait dan om. Eenmaal in de goede richting steek je je benen niet helemaal door het net heen, maar alleen je voet, of zet je zool tegen de mazen aan en draai je tenen naar buiten. Dit ligt ook aan de grote van de mazen en je voeten wat het handigst is. Als het net schuin naar boven loopt, probeer je zoveel mogelijk met je benen te klimmen en moet je dus je voeten op de mazen zetten en niet door het net steken.

B U I T E N

Beweging

Uitdaging

Inspanning

Training

Educatie

Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

Trainingsopbouw

Afhankelijk van de doelgroep heb je een bepaalde doelstelling. De doelstelling kan voor één les zijn, een bepaalde periode of voor een heel jaar. Bij de ene doelgroep zul je werken met een Jaarplanning, periodisering en probeer je op een bepaald moment een piek te creëren, terwijl de aandacht bij een andere groep zich vooral focust op de basis of op slecht één training.

Hoe de doelgroep er ook uitziet en waar je met de doelgroep ook naartoe wilt, het is altijd belangrijk om een aantal zaken in acht te houden.

Didactisch handelen		
lesvoorbereiding	Lesuitvoering	Lesevaluatie
Training maken en rond mailen of uitprinten/ophangen, pionen pakken en uitzetten, hesjes klaarleggen, overleg met andere trainers die tegelijk op de locatie zijn	Trainingafwerkingen en ter plekke inspelen op wat er gebeurd en mogelijk training wijzigen. B.v. door tijd of groepsgrootte, weer etc.	De lijn van de training, uitvoerbaarheid, nadruk op dat wat ik wilde. Verweken in de training en opslaan.

Om een duidelijke training op te zetten kunnen onderstaande punten gebruikt worden. Deze punten komen voort uit het Model Didactische Analyse:

1. Doel: wat wil ik bereiken? Dit is afhankelijk van de groep die je voor je hebt.
2. Beginsituatie: Locatie, materiaal, getraindheid groep
3. Ordenen van leerstof: Warming-up algemeen. Warming-up specifiek, Kern, spel, Cooling-down
4. Leeractiviteit is doen. Trainen koppels met elkaar en ligt de nadruk op hindernistechiek van elkaar leren dan is de leeractiviteit zien, doen, luisteren en verwoorden.
5. Werkvorm is een opdrachsvorm, ze moeten de gestelde opdracht uitvoeren. Als je een techniek voordoet dan is het een voordrachsvorm, als we hindernissen en technieken van bv de Cercops alleen bespreken dan is het een gespreksvorm.
6. Middelen: hindernissen, hoedjes, stem, bijl, last etc.
7. Groeperen van de sporters, individueel, tweetallen, groepjes, getraind/ongetraind, etc.
8. Evalueren van les, bedanken, vragen wat ze er van vonden, ervaring, eigen bevinding terugleggen bij deelnemer. Proces: was de training duidelijk en helder en liep het, product: heeft iedereen goed getraind en is het doel behaald.

BUITEN

Beweging

Uitdaging

Inspanning

Training

Educatie

Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

Trainingsopzet:

- 1. De warming up
 - Algemene warming-up
 - Specifieke warming-up

- 2 De kern
 - Kern I
 - Kern II

- 3 De cooling down
 - Afsluitend spel, wedstrijdvorm of iets dergelijks
 - Uitlopen en rekken

Voor de invulling van je training maak je gebruik van de punten die je ingevuld hebt in de didactische analyse. Afhankelijk van je doelstelling voor de training krijg je een bepaalde trainingsopzet. Een training bestaat altijd uit de bovenstaande drie punten maar hoe deze ingericht zijn is afhankelijk van je doelstelling. Hieronder worden de drie punten van de trainingsopzet behandeld:

1a Algemene Warming-Up:

Tijdens de algemene warming-up worden de sporters zowel mentaal als fysiek op de training voorbereid. Fysiek: Algemeen circulatie op gang brengen, Voorbereiding op kracht, Voorbereiding techniek, Voorbereiding op tempo.

Mentaal is de Warming-up ervoor om aan de trainer en aan de groep te wennen en om een overgang te hebben van de alledaagse dingen naar het sporten.

1b Warming-Up Specifiek

Bij een specifieke warming-up moet je denken aan een aantal lichte rondes in de hindernissen om het lichaam rustig specifiek op te warmen voor de grotere belastingen die tijdens de trainingen komen.

BUITEN

Beweging
Uitdaging
Inspanning
Training
Educatie
Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne

BUITEN

2 Kernt raining

Na de warming-up kan de kernt raining beginnen. Het doel van de training bepaald de inhoud.

Doelen voor de kernt raining:

1. Training van het uithoudingsvermogen (Duurtraining)
2. Krachttraining en specifiek krachttraining
3. Snelheidstraining/tempo/interval
4. Training van survivaltechnieken.
5. Spelvormen
6. Wedstrijdvoorbereiding
7. Hersteltraining

3. Cooling-Down

De "cooling-down" bestaat uit een rustige afbouw van de intensiteit van de training. Bijvoorbeeld een paar rondjes op een laag tempo uitlopen.

De "cooling-down" is bedoeld om het lichaam weer rustig te laten wennen aan het normale ritme en soms ook ter voorkoming van blessures, het verlagen van een eventuele hoge hartslag en het kan de verzuring in de spieren verminderen.

Het is ook een afronding van de training. Als het lichaam weer in een normaler ritme is gekomen kan er gedoucht worden zonder dat na het douchen nog weer na gezwet wordt.

Stem je training af op je doelgroep, biedt afwisseling en zorg voor een ontspannen en gezellige sfeer in de groep.

Bedankt voor jullie aandacht en succes met de survivaltrainingen.

Jochem Bruggink

BUITEN

Beweging

Uitdaging

Inspanning

Training

Educatie

Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

Jochem Bruggink
Tel: 06-21927705
info@buiten-buiten.nl

Eefde: Elzerdijk 44, 7211 LT
Zevenaar: Hunneveldweg 6B, 6903 ZM
Postadres: Hoge Heurnseweg 11, 7095 CH De Heurne