**Oefeningen voor Frame Running clinic 1e les**

1. Running frame afstellen, stukje uitproberen – naar de pion, remmen, omdraaien en weer terug.
2. Slalommen tot aan de laatste pion en rustig teruglopen
3. Behendigheid: tussen 2 pionnen door sturen, zonder de pionnen te raken.
4. Behendigheid: zo snel mogelijk op een bepaalde plek stilstaan.
5. Behendigheid/warming-up: kleine snelle pasjes, grote passen, linkerbeen, rechterbeen, 2 benen tegelijk.
6. Ring meenemen, ring om de pion mikken en weer terugkomen
7. Zakje meenemen en als je bij de pion bent, werp je het zakje zo ver mogelijk weg.
8. Zakje meenemen tot aan de pion en proberen een blokje van een andere pion af te mikken. Bijv. 3 pionnen met blokjes neerzetten op een nader te bepalen afstand.
9. Parcoursje: ring pakken en naar een pion in dezelfde kleur brengen (ringen hangen om een horde, de pionnen staan verspreid over het terrein)
10. Met een tweetal: 3 op een rij. In het midden liggen 9 ringen. Aan weerszijden een atleet. Je loopt beiden steeds heen en weer om 1 zakje te pakken en mikt het zakje **in** een hoepel. Wie het eerst 3 op een rij heeft, heeft gewonnen. Dan gaan de zakjes van de winnaar een paar meter verder weg en start het spel opnieuw.
11. Eeuwig durende estafette met drietallen, 2 aan de ene en 1 aan de andere kant. Nr 1 pakt een ring en brengt deze naar de overkant en geeft de ring aan nummer 2, nr 2 brengt de ring naar nummer 3 en die weer naar nr. 1. Na het doorgeven van de ring moet je snel omdraaien voor de volgende ronde.

Kan ook met een tweetal, dan loopt de atleet om een pion heen en terug.

Evt een wedstrijdje van maken: een aantal ringen om een pion of in een bak brengen, terug- of doorracen en de volgende atleet een high five geven als startsein.

1. In tweetallen tegengesteld lopen (let op: één de binnenbocht en één de buitenbocht). Je loopt rustig tot je elkaar tegenkomt. Zodra je elkaar voorbij bent, ga je versnellen totdat je elkaar weer tegenkomt. Als je elkaar weer tegenkomt ga je weer wat langzamer, etc.
2. Langzaam beginnen en bij ieder pionnetje een beetje sneller, bij de laatste pion ga je op je aller hardst, tot een eindpunt/markering.
3. Loopladder of gekleurde cirkels die je op de grond kunt leggen om op te stappen.

**Materialen:**

2 gele hordes (waar je ringen aan kunt ophangen)

2x 9 hoepels van dezelfde kleur

12 werpringen

Een bak of krat om ringen in te werpen.

Pittenzakken, minimaal 2x 9 van dezelfde kleur

Gekleurde pionnen

6 blokjes

Platte loopladder

Gekleurde cirkels