

Waarnemen

Een workshop voor mensen
die meer/anders willen
zien.

Doorn.

9 oktober 2023



Greep uit jullie

antwoorden

Filteren

Perfekte techniek t.o.v. efficiënt

Bewustwording

Geraakt worden.

Voelen

Fysiek-mentaal-emotioneel

Feedback

Self learning

Ademhaling

Disbalans

Periodisering





Wat is jouw houding?
Is je lijf als geheel
aanwezig?

Ervaren van je eigen houding.

Hoe kom je over als coach?

Waarnemen als de ander(en)
zich gezien en gehoord voelen.



Wat zie je?
Wat valt op?

**Kijken vanuit
Biomechanica.**

Assen.





Hoe pik je de essentiële informatie op?

Invasieve sporten t.o.v. andere sporten:

- exploratief kijkgedrag
- patroonherkenning
- anticipatie



Praktijk

Wandelen

Draaien

Met bal

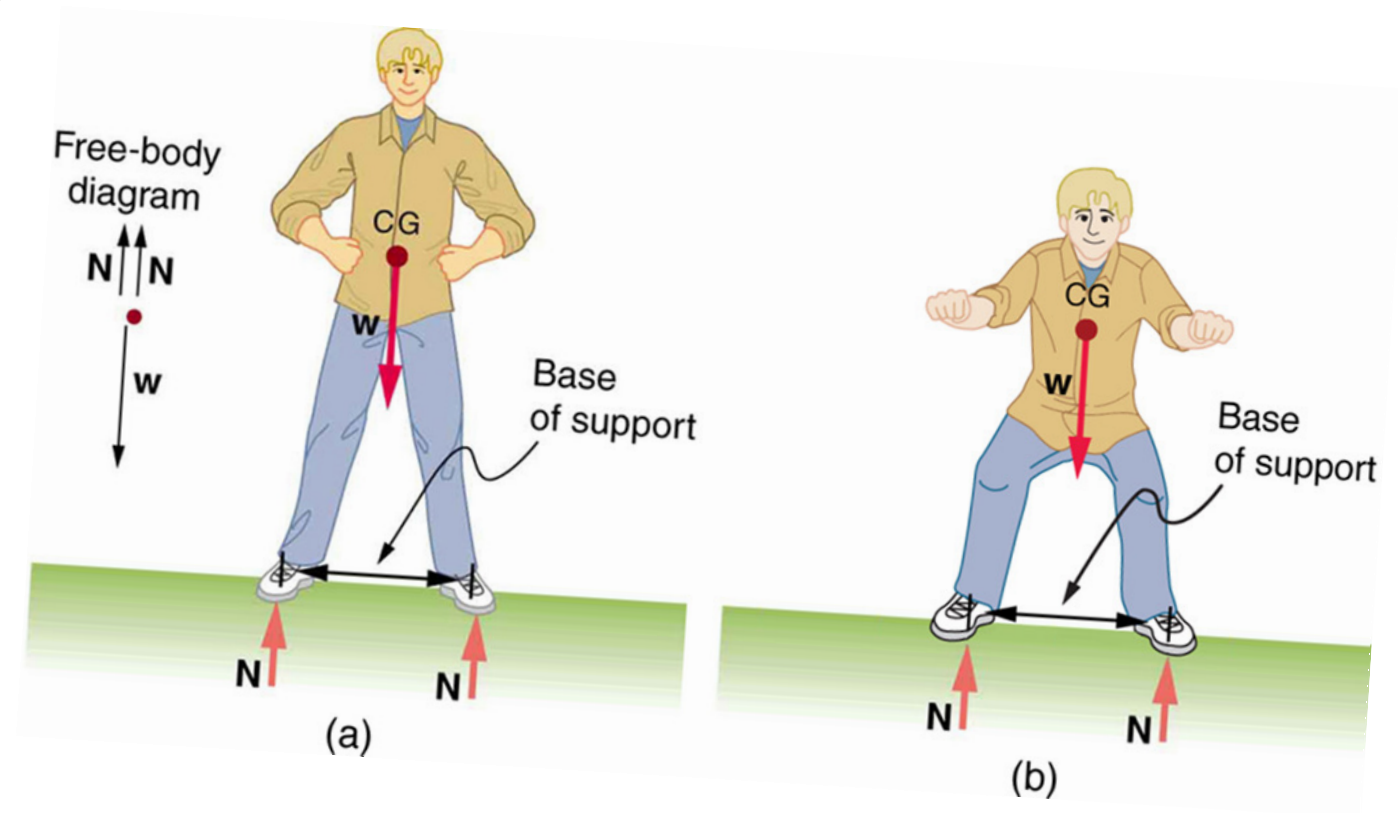
Snelheid

Sprongen

Gedrag lezen

Op assen:

- ritmisch
- vloeiend
- licht



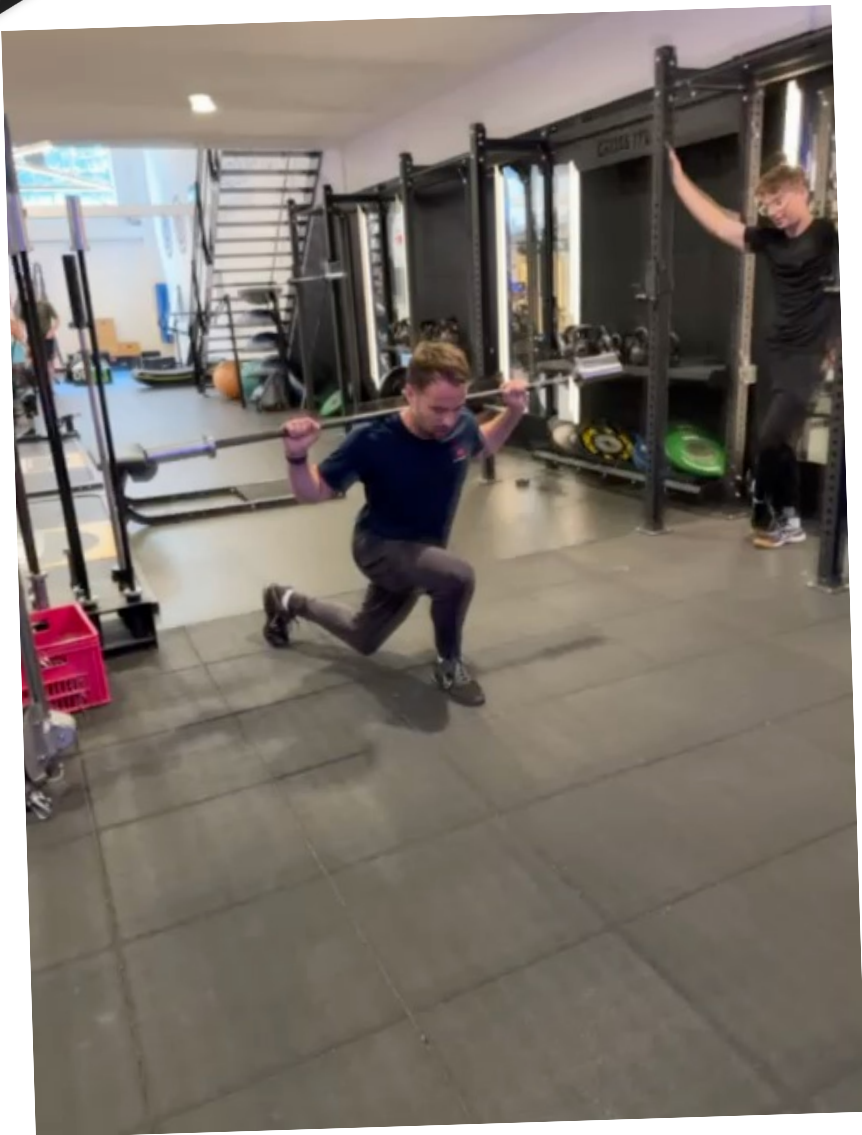


Perspectief.

Hoe doe je dat?

- Hoe check je jezelf?
- Hoe zie je dat?
- Wat denk je wel/niet te zien?
- Checken -> vragen stellen aan sporter. Welke?





De basis trainen

Lichaam + kop

Behoefte aan een opdracht?

Wat willen jullie nog doen?

Onafhankelijk van niveau.

Wat nog gemist?



Bedankt!

ELS VAN NOORDUIJN

WWW.VEELBEGAAFD.NL
Veelbegaafd

JAAP VERHAGEN

Veronon.nl 

