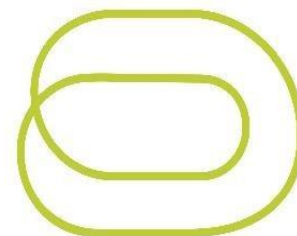


# CO-RUNNER



**RUNNING&Co**

Locatie:	in de clubs / gemeenten
Lesdagen:	2 x halve dag (2x4u)
Deelnamprijs:	€ 70 inclusief map met oefen- en spelvormen € 25 exclusief map

## Doelgroep

Deze opleiding richt zich naar beginnende loopbegeleiders die startende joggers begeleiden in hun activiteiten.

Minimumleeftijd: 16 jaar worden in het jaar van de opleiding

## Doelstelling

De cursist leert een kleine loopgroep te begeleiden en kan alternatieve oefenvormen aanbieden op basis van bestaande schema's en oefenmateriaal.

## Inhoud

De opleiding omvat 8u, bij voorkeur gespreid over 2 halve lesdagen.

Tijdens de opleiding leer je in de praktijk hoe je de beginselen van het gezond joggen kan aanbrengen en wordt aandacht besteed aan de specifieke communicatie en organisatievormen die nodig zijn bij de begeleiding van deze doelgroep.

## Onderdelen

- Opbouw van een training
- Begeleiden van een loopgroep
- Alternatieve bewegingsvormen en loop(spel)vormen

## Verloop van de opleiding

### Dag 1 (4u)

- Didactiek alternatieve bewegingsvormen en loopvormen
- Bespreking opdracht cursisten naar 2<sup>de</sup> les toe: elk werkt een lesdeel uit naar o Begeleiden van een loopgroep o of Alternatieve bewegingsvaardigheden o of Loop(spel)vormen

### Dag 2 (4u)

- Looptechnische oefeningen
- Microteaching met recreanten of aan mekaar met feedback van de docent

## Evaluatie

De cursist wordt tijdens de opleiding geëvalueerd tijdens de praktische oefeningen.

De evaluatie is gericht naar

- Communicatievaardigheden (informereren, motiveren, feedback geven, ...)
- Organiseervaardigheden
- Toepassen van geschikte spel-/oefenvormen volgens de doelstelling van de training

Cursisten die positief geëvalueerd worden ontvangen het attest van "Co-Runner".

Cursisten die binnen de 2 jaar na het behalen van hun attest deelnemen aan de opleiding "Initiator Running" worden vrijgesteld van deelname aan de lessen "Geïndividualiseerde loopbegeleiding" en "Alternatieve bewegingsvormen".

## Inschrijving

De inschrijving gebeurt online bij de Vlaamse Atletiekliga.

De inschrijvingslink wordt bij de info in de opleidingskalender van Running&Co geplaatst.

## Betaling

€70 / €25 te storten via IBAN: BE07 4300 0512 9166 - BIC: KREDBEBB van de Vlaamse Atletiekliga

Met vermelding van: Co-Runner + naam van de cursist

## Meer info

Paula Vanhoovels – [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be) – 02/474 72 22