

Survivalrun trainingen voor de jeugd bij A.V. Edam



Waarom instroom clinic's

De Survivalrun trainers hebben bij de instroom van nieuwe Survivalrun atleten tijd nodig om de eerste technieken aan te leren die je echt nodig hebt om vanuit die basistechnieken verder alle hindernissen te kunnen bedwingen. In deze twee clinics zal je dus echt met de basistechnieken van de Survivalrun sport bezig gaan houden. Een voetklem, apenhang, klimmen in netten en over balken heen. Doel is om deze basisvaardigheden op orde te hebben na deze twee clinic's.

Ook wordt er bij deze clinics gekeken in hoeverre de atleten omgaan met de opdrachten die ze moeten uitvoeren zodat we verzekerd zijn van intrinsiek gemotiveerde atleten en omdat het gevaarlijke sport is, is kunnen luisteren naar de trainer en alle opdrachten zonder mopperen uitvoeren een belangrijke eigenschap van de kinderen die komen trainen.

Welke leeftijd

Deze twee clinics (beide volgen!) worden voor de jeugdgroep in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar gehouden. De clinics zijn op **woensdag 13 en 20 maart om 16:30**. Na deze clinics gaan de atleten op de maandag woensdag of donderdag middag trainen. De trainingen duren meestal een uur.

Hoe sterk moet je zijn

Hoewel bijna iedereen kan Survivalrunnen is er toch een ondergrens aan hoe sterk je moet zijn. Om lekker te kunnen survallen bij de jeugd komt het er uiteindelijk op neer dat je je ongeveer drie keer (geldt ook voor meisjes) moet kunnen optrekken aan een rekstok om lekker mee te kunnen trainen. We testen dus ook tijdens deze clinics hoe sterk je bent. Ook zal je redelijk vlot een goede voetklem (schippersslag) moeten beheersen omdat je anders onnodig te veel kracht verliest in een training. Dit soort technieken hoef je niet direct op de eerste training te beheersen, maar als dat na verloop van tijd niet gaat lukken wordt het een lastige sport.



Lid worden van A.V. Edam

Als de trainer(s) van de instroomclinics vinden dat je goed genoeg en gemotiveerd genoeg bent om te gaan Survivalrunnen wordt je na de twee instroomclinics lid van A.V. Edam. Je kunt dan ook gebruik maken van de jeugdtrainingen voor atletiek die op de maandag en woensdag aangeboden worden.

<http://www.avedam.nl/index.php?page=algemeen&cat=ledenadministratie>



Kleding

Trek vooral geen nieuwe kleding aan! En reken als ouder erop dat het weleens behoorlijk vies kan worden tijdens een training/clinic. Wacht ook nog even met het kopen van nieuwe kleding/schoenen tot na de twee instroomclinics.

Wat trek je aan:

Het handigste is om een zweetshirt met daaroverheen een oud T-shirt aan te trekken.

Trainingsjasje is soms ook nog handig, maar we zorgen wel dat je het warm genoeg krijgt tijdens de clinics.

Handschoenen gebruiken we NIET bij de survivalrun.

Legging: Het handigste is een lange strakke tight / legging. De eerste paar keer een lange trainingsbroek is ook goed. Ook hier geldt dat oud beter is als nieuw en in het begin heb je ook niet de duurste nodig. Voor 20 euro is er al wat bij de Decathlon te koop. Ritsen bij de enkels zijn niet echt praktisch, maar meestal gaat het wel goed als die toch in de kleding zitten.

Sokken: Hoe langer hoe beter en vooral **géén** lage enkelsokjes aantrekken. Je schenen kunnen het beste bedekt zijn met stof om schuurplekken op je schenen te voorkomen. De hersteltijd van deze schuurplekken op je schenen is heel lang.

Schoenen: Trek een paar **stevige** schoenen (dus liever wandelschoenen als sneakers) aan die niet nieuw zijn en vies mogen worden. Schoenen met rubber noppen eronder zijn handig als de ondergrond in de herfst modderig en glad is (géén voetbalschoenen!). Kijk uit dat de holte midden onder je schoenen niet van plastic en dus heel glad is. Als je een tijdje traint dan stappen de meeste Survivalrunners over naar speciale schoenen die hiervoor geschikt zijn. De beste



schoen als je wat langer traint is de **Inov-8 X-Talon 212**. Op webshops zijn die redelijk goedkoop te vinden.

Goedkope en goede schoen is de **Decathlon Kalenji Kiprun Trailschoen**.

Dit is een Schoen met voldoende grip in de touwen en voldoende grip in de prut. Zijn niet echt gemaakt om mee door sloten te gaan, maar kunnen tegen een stootje. Het meest aantrekkelijke aan deze schoenen is dat ze nog geen 30 euro kosten.



Een voorbeeld een jeugdwedstrijd

<https://www.youtube.com/watch?v=WFFXqLV5Fo8>

