**Algemene warming up**

**Warming up, kleine oefeningen, actief het warm maken van de spieren:**

* Laat de kids en ouders in deze circel kris kras door elkaar lopen, zonder te botsen. Geef ze onderweg leuke opdrachten. Denk aan, high five, low five, ga snel zitten op de grond, druk je 2 x op, op je buik en pop up, grote sprongen omhoog en strek je uit in de lucht etc. Dit kan van alles zijn. Jij staat zelf bij de circel en geeft de opdrachten, klap bijvoorbeeld in je handen, voordat je de opdracht geeft. Laat de kids tussen de kleine opdrachten door weer lekker kris kras door elkaar rennen.
* Vind je het prettiger dit op een andere manier te doen, doe het op jouw manier en denk aan de spiergroepen die kunnen opwarmen voor het surfen. Armen zwaaien, grote kikkersprongen, opdrukken, dribbelen op de plaats, droog pop up vanaf het strand op commando. Wees creatief.
* In duo's: kids vinden het ook leuk om samen te werken. Geef bijvoorbeeld de opdracht om in tweetallen te werken. 1 persoon staat recht als een plank, de ander staat er recht achter en staat stevig, om het lichaamsgewicht van de ander te gebruiken en de armen te trainen. Je laat de achterste de voorste voorzichtig naar achteren opvangen en weer naar voren drukken. Je kunt ze ook tegenover elkaar laten staan, handen vast gestrekt, tenen naar elkaar toe en dan billen naar de grond. Hiervoor moet je goed met elkaar in balans komen. Anders val je. Armen blijven strekken.
* Je kunt de kids ook een grote menselijke knoop met elkaar laten maken. Handen vast contact blijven houden en dan proberen een grote knoop van kids te maken. Over armen, onder elkaar door etc etc. Let wel goed op de veiligheid

**Surf Warm up**

Bij de warming up voor het surfen is het belangrijk dat het lichaam actief wordt. Tijdens het surfen wordt er veel inspanning geleverd. Met de warming up is het de bedoeling dat het hart sneller gaat pompen, specifieke spiergroepen aan worden gezet en gewrichten los komen. Zo voorkom je blessures.

**STRETCHEN IS GEEN WARMING-UP.** Door stretchen worden je spieren te ver opgerekt. Door de hoge inspanning van surfen worden de spieren dan te veel belast. Stretchen is wel erg goed voor na het surfen. Na het surfen kunnen de spieren rusten en beter herstellen.

Bij de surfclub gaan we gebruik maken van een specifieke warming up die bedoeld is voor het surfen.

*stap 1: Basic Launch*

Het opwarmen van de benen voor de pop-up en staan. Maak een grote stap naar voren en zak naar beneden. Als de achterste knie bijna de grond raakt, kom je weer omhoog en maak je een volgende stap. zorg er voor dat er geen rust gehouden wordt met de achterste knie op de grond. Eenmaal een punt bereikt, dan ook achterwaarts.

variatie: Wanneer de laagbeweging wordt gemaakt, kun je je bovenlichaam roteren. Hiervoor is wel een goede balans voor nodig.

*stap 2: Sumo squats*

Voor het opwarmen van de bovenbenen en heupen. Maak een grote stap zijwaarts en maak een squat. Zorg ervoor dat de rug recht blijft en de heupen ter hoogte van de knieën komen. Kom omhoog door middel van je billen aanspannen. Inhaleer bij de laagbeweging en blaas uit bij de hoogbeweging.

*stap 3: Rotation*

Het opwarmen van de rotatie in je hele lichaam. Begin met een stevige stand en roteer je rug. Laat je armen los en laat ze op je core en rug slaan voor het activeren van de belangrijkste spiergroepen. Na 10 keer herhalen maak je grotere rotaties met gespannen armen. Deze gebruik je nu voor het mee roteren. Het is belangrijk dat je meekijkt met de rotatie. De voeten mogen los en de benen mogen mee roteren. Zo voorkom je blokkade in de rug.

Variatie: begin laag met je knieën naar links. Maak nu een rotatie naar rechtsboven in diagonale lijn. Zorg ervoor dat die explosief wordt gedaan en gebruik hierbij goed de armen. Herhaal dit ook van rechts naar linksboven.

*stap 4:*

Het opwarmen van de onderrug en core. Start in een ligpositie met je armen gespreid en de knieën gebogen in de lucht. Maak nu zwaaibewegingen met de benen van links naar rechts. Zorg er voor dat de benen niet de grond raken en houd je benen in een goede hoek.

Variatie:

1. Korte explosieve bewegingen met de knieën van links naar rechts.

2. Raak met je voet de hand in een diagonale lijn. Zorg ervoor dat nu 1 been gestrekt wordt na de zwaaibeweging. Rechter voet - linkerhand etc.

*Stap 5: Kicks*

Het opwarmen van de hamstrings. Houd een schouder vast van een mede persoon en zwaai een been naar voor en achter. Probeer elke keer weer hoger te komen.

*Stap 6: Jump launch*

Is dezelfde oefening als je normale Launch alleen stap je nu niet naar voor. Als je een launch hebt gedaan spring je over naar de volgende waarbij je de benen wisseld.

Stretchen

Als surfer moeten we ook flexibel worden. Stretchen en yoga zijn daarvoor erg goed. Als het maar na de training gebeurd. Door stretchen rek je een spier op waarbij er spiervezels kapot gescheurd worden. Hierdoor kan een spier meer vezels aanmaken om het spier te laten groeien en  flexibel te houden. Dit heeft wel rust nodig. Als je eerst gaat stretchen en dan een hoge inspanning gaat geven op de spier, dan overbelast je de spier waarbij er geen herstel komt voor nieuwe vezels. Alle oefeningen voor stretchen zijn goed. Het is alleen belangrijk dat je niet te ver stretcht. Ga niet boven je pijngrens.

Let er op dat je de spieren gaat stretchen die je het meest gebruikt met surfen. Dat zijn dus bijna alle! Met meeste focus op benen, schouders en borst.

**Oefeningen in de bewegingsleer**

*Oefeningen voor peddelen:*

De beste dagen om te trainen op peddelen zijn Flat dagen of kleine golven. Een betere techniek en uithoudingsvermogen betekent veel golven pakken en langer surfen. Veel golven pakken betekent een snellere leerweg. Een goede techniek is erg belangrijk voor snelheid en voorkomen van blessures.

(Thema Wind, Water, Golven)

*Techniek: Sturen door te leunen.*

Wanneer/waar: Tijdens het peddelen.

Wat: Geef een klein beetje gewicht op de zijkant van het board.

Waarom: Door de rail een klein beetje in het water te hebben stuur je. Dit kan goed gebruikt worden voor een snelle peddel naar een piek van de golf. Door het leunen kan je blijven peddelen en meteen de golf in peddelen. Ook als je niet recht ligt tijdens het inpeddelen kan dit ook gebruikt worden.

(Thema Wind, Water, Golven)

*Techniek. Planken op je board.*

Wanneer/waar: Op het droge of in het water. Op het surfboard

Wat: Maak een plank van je lichaam met je armen gespreid en je voeten bij elkaar. De voeten en handen mogen van het water en het board af.

Waarom: Je krijgt je een goede balans en het is een goede training voor je core. Wordt dit gedaan gelijk na een peddel dan voelen ze hoe ze het beste glijden.

(Thema Water)

**Oefeningen voor pop-up**

Techniek: De zeehond

Wanneer/waar: Op het droge.

Wat: Als een zeehond over het zand. Je gaat liggen in een pop-up houding. Nu maak je stap 1 van de pop-up en probeer je lichaam naar voren te glijden over het zand. Dit herhaal je 10 keer. Dan ga je met de zeehond methode proberen een pop-up te maken.

Waarom: Door naar voren te gaan krijg je meer ruimte en zorgt voor een beter gewichtsverdeling op het board.

(Thema Golven)

Techniek: Planken op de golf.

Wanneer/waar: Tijdens het surfen. Na stap 1 van de pop-up.

Wat: Maak je plan van je lichaam met licht gebogen armen.

Waarom:Hierdoor leer je balans te krijgen op je board met de golf. Ook zie je hoe je meer ruimte kan creëren voor het opstaan.

(Thema Water)

Techniek: explosive pop-up

Wanneer/waar: Op het strand. Kan ook tijdens het surfen voor een moeilijkheidsgraad.

Wat: Ga liggen in pop-up houding. Bij stap 1 van de pop-up ga je nu explosief omhoog en probeer je zo ver mogelijk naar voren te gaan met je voeten. De voeten mogen eerst naast elkaar. Gaat dit goed kan je differentiëren met een voet voor en achter. Naast elkaar. Zorg ervoor dat er geroteerd wordt vanuit de onderrug en heupen. Handen blijven altijd op het board in positie.

Waarom: Hierdoor maak je optimaal gebruik van je buikspieren terwijl je een pop-up maakt. Ook leer je een straight pop-up. Deze oefening kan op het droge en terwijl je met een golf meegaat.

*(Thema Golven)*

**Oefeningen voor stance**

Techniek: Laag

Wanneer/waar: Als de pop-up gemaakt.

Wat: Gooi je armen in de lucht waarbij je helemaal strekt. Maak daarna gelijk een laagbeweging en probeer je handen weer op je board te krijgen. Zorg ervoor dat de knieën naar voren wijzen. Achterste voet en knie mag plat op het board als de tenen maar naar de zijkant wijzen. Blijf zo tot de golf afgelopen is.

Waarom: Zo krijg je een mooie lage houding. Ook leer je al een klein beetje extension en Compression.

Techniek: Remmen

Wanneer/waar: Tijdens het surfen.

Wat: Verplaats je de achterste voet helemaal op de tail en geef je er volle gewicht op.

Waarom: De neus van het board komt omhoog en je remt.

**Oefeningen voor sturen**

Techniek: Muscle memory

Wanneer/waar: Op het droge. Bij een helling.

Wat: Maak met pionnen een bocht van boven naar beneden. Begin bovenaan de heuvel met een pop up. laat ze rustig het spoor lopen van de pionnen en laat ze een mooie stuurbeweging maken met het lichaam.

Waarom: Zo kunnen ze onthouden welke spieren ze moeten gebruiken tijdens het surfen. Ook kan de instructeur veel instructies geven hoe ze een perfecte houding hebben.

Techniek: Feel the rail.

Wanneer/waar als er een straight line naar het strand wordt gesurfd.

Wat: Plaats het gewicht ligt op de tenen of de hakken. Maak je lichaam zo klein mogelijk zodat er een goede balans blijft.

Waarom: Hierdoor leer je gebruik te maken van je rails. Je gebruikt het voor de Bottom turn en om uiteindelijk down the line te surfen.

Techniek: Look where you go

Wanneer/waar: Als er een straight line naar het strand wordt gesurfd.

Wat: Gebruik je armen om te wijzen en kijken waar je naartoe wilt. Draai doormiddel van je heupen en rug. NIET alleen de armen draaien.

Waarom: Dit is voor het beseffen en begin van het draaien met je bovenlichaam. Komt er een connectie met **Feel the rail,** dan gaat het board draaien.

**Oefeningen voor Down the line.**

Techniek: Muscle memory

Wanneer/waar: Op het droge. Bij een helling.

Wat: Maakt met pionnen een lijn horizontaal op een helling. Laat ze via die helling in een surfhouding lopen. Laat ze ook slalommen om de pionnen heen. Laat hun armen omhoog zwaaien als ze naar boven lopen.

Waarom: Zo kunnen ze al voelen welke spieren er gebruikt moet worden. Door de armen te zwaaien leren ze al deels gewicht van het board af te halen.

Techniek: Trimmen

Wanneer/waar: Tijdens het surfen. Straight of Down the line.

Wat: Maak je kleine stapjes naar voren en naar achter. Naar voren = eerst achterste voet en dan voorste. Probeer hierbij goed gewicht te verplaatsen naar voren of achter met je heup.  Waarom: Hierdoor verplaats je gewicht op het board. Hierdoor kan je zien hoe je snelheid maakt en afremt.

Techniek: Rail to Rail

Wanneer/waar: Als je down the line surft.

Wat: Geef meer druk op de tenen of de hakken. Laat het gewicht ook weer los.

Waarom: Hierdoor leer je het board van boven naar beneden te laten gaan. Door meer druk gaat het board meer snijden, dus gaat het board omhoog. Laat je die druk weg dan gaat het board weer naar beneden. Zo maak je ook snelheid.

Techniek: compression extension

Wanneer/waar: Tijdens het surfen down the line. Kan ook op het droge met **Muscle memory.**

Wat: Maak een explosieve hoog en laag beweging. Na de extension volgt een snelle compression om gewicht van het board af te halen. Dan volgt weer hetzelfde. Maak veel gebruik van je armen. Deze kan je goed omhoog en naar beneden gooien.

Waarom: Door de extension komt er kracht op het board die de neus het board wat naar onder duwt voor snelheid. Door de snelle compression blijft het board een goede snelheid houden en komt het board weer boven aan de golf.

**Oefeningen voor Bottom Turn**

Techniek: Muscle memory

Wanneer/waar: Op het droge. Bij een helling.

Wat: Maakt met pionnen een lijn van de bottom turn op een helling. Visualiseer een bottom turn. Laat ze alle fases zien en welke beweging er bij hoort.

Waarom: Zo kunnen ze al voelen welke spieren er gebruikt moet worden.

Techniek: Reach

Wanneer/waar: Tijdens de tweede fase van de bottom turn.

Wat: bij het begin van de 2 fase van de bottom turn, raak je met 1 hand het water.

Bij een backside bottom turn plaats je de ***voorste***hand ***achter*** je voorste voet in het water.

Bij een backside bottom turn plaats je de ***achterste*** hand ***voor*** je voorste voet in het water.

Waarom: Zo kan je de bottom turn scherper maken. Waardoor het board eerder omhoog gaat.

Techniek: loskomen & roteren

Wanneer/waar: Tijdens de derde fase van de bottom turn

Wat: Wanneer de punt van het board richting de golf gaat, kom je los met je lichaam door te strekken met je lichaam. Tijdens het strekken van je lichaam roteer je je handen naar de richting die je op wilt.

**Spelletjes:**

**Op de kant**

* Stoelendans met surfboards. Leg ze in een circel punten naar elkaar toe. 1 plank minder dan de kinderen. Laat de kids erom heen rennen en klap in je handen, of fluit. De kids moeten op hun buik op de plank gaan liggen. Je haalt elke keer een plank weg.
* Parcourtje met surfplanken, slalom eromheen, pop up oefenen, rol under, snel je leash vast maken, op 1 been balanceren, wees creatief en verwerk er leuke surfgerelateerde oefeningen in. Zorg er wel voor dat je gelijk aan elkaar meerdere parcourtjes uitlegt, of ze snel achterelkaar weg start. Zodat er geen kids hoeven wachten.

**In het water**

* Leg de planken naast elkaar en laat de kinderen er overheen rennen. Maak een mooie afsprong
* Tikkertje
* ga eens niet staan op je plank, maar doe yoga zit, ga liggen, ga achterstevoren, ga op je hoofd staan etc..
* leer bodysurfen
* etc..

Wees creatief en geef er je eigen vorm aan er zijn genoeg spelletjes te bedenken, pas het aan naar de leeftijd van de kids.