

OPTIMAAL TRAINEN TIJDENS CORON

Interactieve online workshop voor trainers van het NDO

Alle verenigingen doen tijdens corona hun best om te kunnen blijven trainen en zich te blijven ontwikkelen. Wij helpen graag om deze gekke tijd een positieve draai te geven door de trainingen te gebruiken om trainers en dansers te laten groeien in choreografie en danstechniek. Het is goed om van elkaar (alle verenigingen) te leren wat wel en niet goed werkt. Daarom organiseert de Technische Commissie een online bijeenkomst met alle trainsters en trainers van het NDO.



Iedereen die op dit moment training geeft aan minoren tot hoofdklasse heeft een weg gevonden om de trainingen interessant te houden. Wij nodigen jullie uit om tips te delen, maar zeker ook nuttige handvatten mee te nemen om je training nog beter in te richten voor een beter wedstrijdresultaat.

Op een interactieve manier zullen de leden van de technische commissie prikkelende vragen stellen om de train(st)ers te nóg meer uit te dagen.

We vragen jullie **met alle deelnemende train(st)ers binnen jouw vereniging voor te bespreken** hoe jullie omgaan met de volgende zaken:

- Aangepaste 1,5m vorm trainingen bij minoren, junioren en jeugd (onder 18)
- Aangepaste 1,5m vorm trainingen bij hoofdklasse (boven 18)
- Opbouw training ten opzichte van een normaal wedstrijdseizoen (groepen, solo's en duo's)
- Individuele aandacht voor dansers ten opzichte van een normaal wedstrijdseizoen

Zo kunnen we tijdens de workshop zoveel mogelijk verenigingen aan het woord laten.

Wij vragen jullie per vereniging 1 of 2 woordvoerders te benoemen die tijdens de online workshop de vereniging vertegenwoordigen. Op die manier kan wél iedereen deelnemen aan de workshop en blijft het toch overzichtelijk.

De workshop vindt plaats op **zondag 29 november aanstaande 09.45u tot 11.00u** via Microsoft Teams. De volledige instructie ontvang je bij inschrijving. Inschrijvingen indienen bij het NDO secretariaat via secretariaatndo@ziggo.nl. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden.

Heb je nu al een vraag?

Wil je bijvoorbeeld hulp bij het armwerk in de choreografie van je polka solo die voor het eerste jaar jeugd is, hoe je acrobatiek juist aanleert bij junioren of hoe je krachtoefeningen inbouwt in de training van je hoofdklasse groep of iets anders!

Aarzel niet en stuur een e-mail naar het secretariaat via secretariaatndo@ziggo.nl. Je vraag komt terecht bij de Technische Commissie of onze juryleden. Wij geven je graag tips om je dansen, je dansers en trainers verder te ontwikkelen!

Met vriendelijke dansgroeten,
Technische Commissie NDO