

## Aanwijzingen looptechniek verbetering

- 1) Pasfrequentie
- 2) Loophouding
- 3) Actieve armzwaai
- 4) Niet willen afzetten / onderbeen heffen / knie actief naar voren brengen

In eerste instantie kan deze volgorde worden aangehouden bij het aanleren. Later, als je meer ervaring hebt zal je merken dat je bij sommige klanten kiest voor een andere volgorde of een net wat andere instructie.

Met de volgende aanwijzingen kun je starten. De eerste 2 techniekonderdelen zijn het belangrijkste. Als je een klant vaker terug ziet kun je hiermee beginnen en dan bij het 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> consult de armzwaai erbij pakken. Het onderdeel timing afzet / zwaafase is een moeilijk onderdeel omdat het veel rompstabiliteit vraagt. Dit kan later in het proces, maar zoals eerder opgemerkt soms begin je hiermee.

### Pasfrequentie

- Met metronoom op 174 passen per minuut of 10% meer dan iemand normaal loopt  
Let op dat iemand niet harder gaat lopen. Blijf in rustig duurloop tempo. Oefen eventueel op de plaatst.
- Kort(er) grondcontact

### Loophouding

- Klaar gaan staan alsof je gaat touwtje springen
- Iemand trekt je aan je kruin omhoog
- Licht vanuit je enkels naar voren hellen zoals een schansspringer
- Zacht landen

### Actieve armzwaai

*meeste mensen zwaaien te weinig door naar voren*

- Elleboog hoek < 90 graden; Mag zelfs 30 graden.
- Zwaai hand naar oog
- Zwaai bovenarm naar voren en achteren
- Vlindertjes vasthouden tussen je duim en wijsvinger

### Niet willen afzetten / onderbeen heffen / knie actief naar voren brengen

- Wil niet afzetten met je voeten- dan ben je te laat (afzet is vooral heup – knie strekken)
- Til je onderbeen op zodra je voet de grond raakt. Laat je voet hierbij ontspannen hangen. Losse enkels. Hef je onderbeen een centimeter meer.
- Knie iets eerder en/of verder naar voren brengen