

1 AANDACHTSPUNT>

De schouders zijn wat te hoog te hoog opgetrokken. Rechterschouder hoger dan de linker.

BETER> De schouders iets laten zakken en zoveel mogelijk ontspannen.

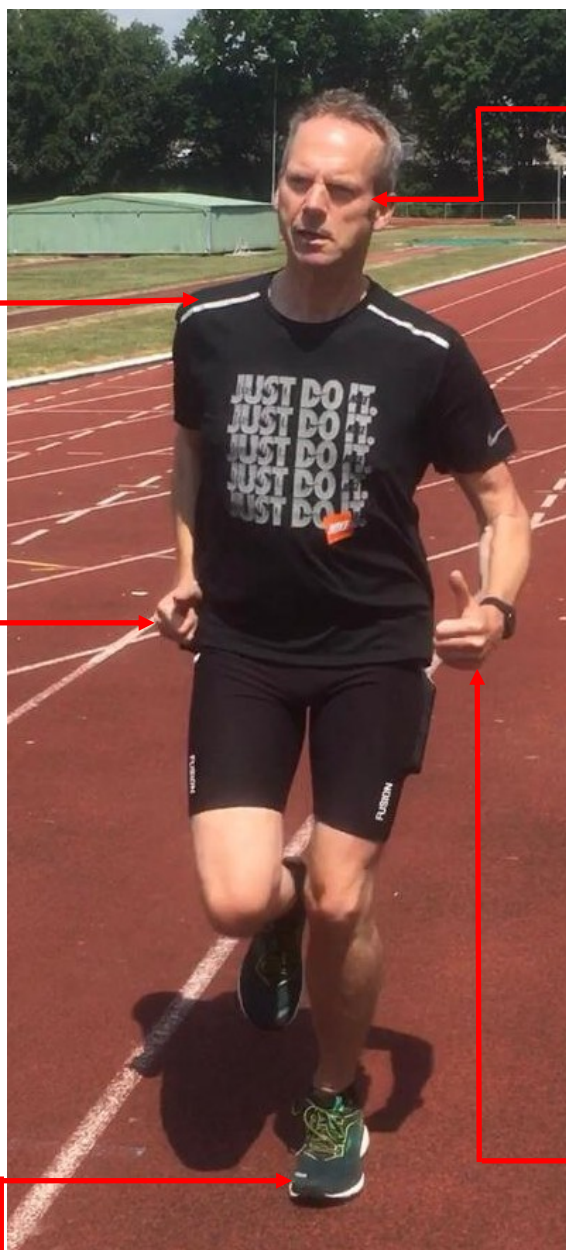
TIP> Loop een aantal malen in makkelijk tempo 20 meter met de armen gestrekt zijwaart, als een vliegtuig. Zwaai de gefixeerde armen daarna 20 meter lang los en breng ze daarna weer in de beginhouding. Ontspan zoveel mogelijk je schouders. .

2 AANDACHTSPUNT>

Heup hebben licht draaiende beweging. Bekken kantelen wat teveel achterover.

BETER> Verbeteren schuine buikspieren en verder core stability oefeningen gaan doen ter versterking van de romp.

TIP> Loop tijdens de warming-up enige malen met de handen in je zij en bekken zoveel mogelijk evenwijdig aan de grond. Doe deze oefening met diverse loopsnelheden.



3 AANDACHTSPUNT>

Vlakke voetplaatsing. Achterste voet blijft wat te laag. Je voeten kunnen vanuit afzet ontspannen doorzwaaien tot je onderbeen evenwijdig aan de grond is.

TIP> Loop eens over een rechte lijn. Kijk of de voeten dicht bij of op de lijn op de grond komen. Als je sneller loopt, moet je je voet reactiever (met meer inzet) onder je lichaam doorzwaaien. Oefening met hoedjes zorgt voor meer reactiviteit en voorvoetplaatsing.

4 AANDACHTSPUNT>

Hoofd meer rechtop houden.

BETER> Kin wat meer naar de borst.

Het hoofd rustig houden. Krui omhoog. Ademhaling onder controle houden. Laag blijven (vanuit navel) en bij vermoeidheid leg accent wat meer op actievere uitademing.

TIP> Houding vrijwel rechtop. Probeer wat meer voorover te lopen.

5 AANDACHTSPUNT>

De ellebogen zwaaien iets te veel zijwaarts. Handen zijn nog wat te gespannen.

BETER> De voeten komen bij landing wat te ver voor het lichaam aan de grond. Als hakloper rem je jezelf hierdoor wat af.

TIP> Leg je duimen op je wijsvingers en zorg dat je ellebogen in een rechte boog van voor naar achteren zwaaien.