

## Train de Trainer "Loopscholing, leuk, noodzakelijk en voor wie?"

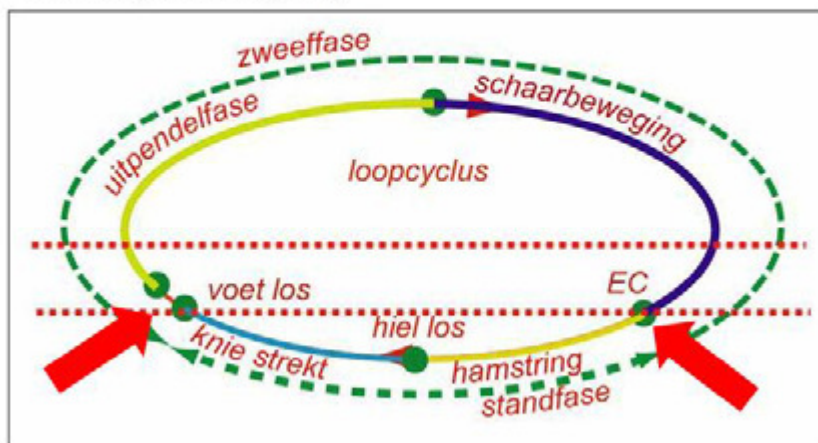
Loopscholing is niet het verlengstuk van de warming up. Loopscholing is een belangrijk onderdeel van de training en heeft tot doel de looptechniek te verbeteren. Loopscholing is techniektraining en doe je vooral wanneer je fit bent.

Loopscholing zorgt ervoor dat je beter en dus efficiënter gaat lopen en het werkt blessurepreventief.

Maar het is bovenal belangrijk om de voorwaarden te trainen: Rompstabiliteit, de motorische basiseigenschappen en spierspanning op het juiste moment.



### De loopbeweging



### "Lopen doe je in de lucht"

Dat betekent dat de zweeffase de belangrijkste fase in de loopbeweging is. Met name de afzet bepaalt voor een groot deel de paslengte. De afzet moet verticaal zijn omdat je los moet komen van de grond. Het grondcontact moet zo kort mogelijk zijn. Het moment dat de beide benen elkaar passeren, de schaarbeweging, kost de meeste energie. Dat betekent op het juiste moment de spieren aanspannen. Daarbij is rompstabiliteit van essentieel belang. Verticaal springen is hoger afzetten, dus een langere pas.

De laatste trainingstechnieken zijn erop gericht de standfase kort te houden en het accent te leggen op de zweeffase. **Het gaat om de lopers bewust te maken van de loopbeweging!**

### In de loopbeweging:

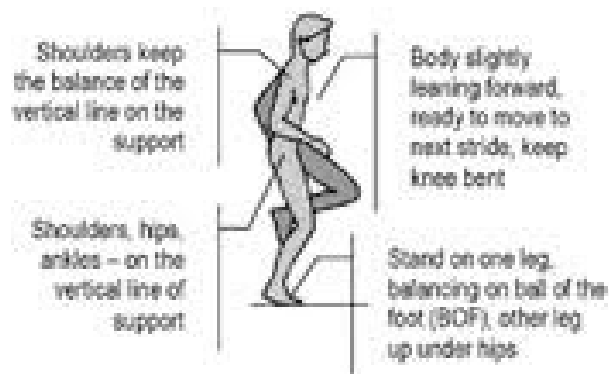
- De voet in neutraalstand, 90° bij de afzet, geen afhagende voet maar spierspanning in de kuiten.
- Voetplaatsing onder de heup bij de landing, zo niet dan betekent dit “rem”.
- Vermijden van rotatie, korte standfase en snelle afzet. Rotatie voorover voorkomen door rechtop te lopen en rotatie om de lengte-as voorkomen door actieve arminzet. Hoe: ontwikkelen van torsi, een goed ontwikkelde romp waardoor je spanning kunt houden op je cilinder (buik, rug, middenrif en bekken).

### Hoe train je dat of hoe zet je dat weg in je oefenstof?

- Evenwicht in belasting en belastbaarheid.
- Differentiatie.
- Orderingsprincipes: van makkelijk naar moeilijk, van langzaam naar snel, van licht naar zwaar en van enkelvoudig naar samengesteld.

### Oefenstof gericht op paslengte en pasfrequentie (met als motto lopen die je in de lucht)

Afstand 20m, pionnen plaatsen met tussenafstand van 50cm (2 voet). De onderlinge afstand tussen de pionnen wordt telkens groter tot 5 á 6 voet. De atleten lopen telkens met een rechte romp (of licht vooroverhellende romp), met een actieve knie inzet, voet in 90° en met aangespannen kuitspieren. De afzet is omhoog gericht (verticaal). Rechtop lopen kan alleen met aangespannen rompsspieren (“de navel op de rug”). De landing en afzet is altijd op de voorvoet.



### “Voetplaatsing onder de heup”