



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 5 september 2021

**REactive**

### CREATIEF LOOPTECHNIEK OEFENEN

Door Pauline van Norden

*Pauline van Norden heeft een grote passie voor bewegen. Zij zet sport en bewegen in als middel om goed te kunnen (blijven) functioneren: een gezonde geest in een gezond lichaam. De techniek en beleving staan bij haar voorop en de afstand en snelheid zijn van secundair belang. Haar doel met haar onderneming Bewust in Beweging is om mensen op een verantwoorde en laagdrempelige manier het plezier en de kracht van sport en bewegen te laten ervaren. Zelf is ze fanatiek hardloper, vooral op trails in de bergen.*

Een goede looptechniek zorgt ervoor dat de kans op blessures kleiner wordt. Er zijn veel techniekoefeningen, maar waarom geef je een bepaalde oefening en wanneer geef je welke oefening? Wat past bij welke loper en hoe leer je zelf hierin te variëren? Tijdens deze workshop behandelen we een aantal veel voorkomende trainingsdoelen, zoals strekking, ontspanning en pasfrequentie.

Per trainingsdoel doen we een aantal techniekoefeningen, waarin we zullen ervaren welke oefening bijdraagt aan het doel en welke niet. Door het aandachtspunt per oefening te verleggen, kun je hierin oneindig variëren. Aan het einde van de workshop heb je niet alleen een aantal extra techniekoefeningen in je trainersrepertoire, maar heb je ook geleerd om creatief te kijken naar je doelstelling en de werkvormen die hierbij passen. Hierdoor kun je zelf gaan variëren met bestaande en bekende oefeningen.