

Inspiratiedag, Creatieve Looptechniek

Door Pauline van Norden

Introductie

Voorstellen: wie ben ik

1. **WHY** Waar ligt mijn passie
2. **HOW** Hoe geef ik dat in het dagelijks leven vorm
3. **WHAT** Wat gaan we vandaag doen

Waarom Creatieve Looptechniek

Variatie in de training is belangrijk. Met training breng je het lichaam uit balans en je lichaam past zich aan. Als je altijd hetzelfde doet, dan dooft het trainingseffect uit (fysiologisch effect).

Mijn ervaring is dat hoe je iets brengt bijna nog belangrijker is dan wat je brengt. Mensen komen naar de hardlooptraining voor de gezelligheid, om iets nieuws te leren en voor hun conditie. Naast een goede voorbereiding en het stellen van doelen op de inhoud is het ook belangrijk om jezelf doelen te stellen over manier waarop je de training geeft.

Dit kan je doen jezelf constant deze drie vragen te stellen en je training daarop aan te passen:

1. Leeft 't: sfeer
2. Loopt 't: organisatie
3. Lukt 't: inhoudelijk doel

Variatie kun je aanbrengen met bekende en eenvoudige oefeningen. Met bijvoorbeeld een kniehef kan je veel verschillende techniekdoelen bereiken (strekking, armbeweging, kort grondcontact etc.). We kennen het als een oefening dit je achter elkaar in een rijtje uitvoert. Maar als je focus aanbrengt dan zie je dat je veel variatie kan aanbrengen. Denk alleen al aan het staand en héél rustig uitvoeren van een één-benige kniehef, of juist het knieheffen heel snel en de beweging terug langzaam. Door een aantal simpele aanwijzingen moeten de lopers zich goed concentreren om het correct uit te kunnen voeren. Hierbij gaat het dus om kwaliteit en niet om kwantiteit.

Creativiteit is een middel en niet het doel van de training. Vertel vooraf wat je (technische) doel is tijdens de training en kom hier in alle onderdelen van je training op terug. Dat geeft duidelijkheid en structuur voor de lopers en vanuit die structuur kan je eindeloos variëren. Lopers zijn niet snel verveeld, willen graag weten WAAROM ze 'een gekke' oefening doen en waar ze op moeten letten.

Als je aan deze basisvoorwaarden voldoet dan kan je ze (bijna...) ALLES 😊 laten doen.

Geef persoonlijke feedback op het thema dat je behandelt. En vertel ook dat een oefening om je looptechniek te verbeteren altijd een uitvergroting is van een deel van de loopbeweging.

Voor creativiteit en afwisseling in je training heb je niet per se materialen nodig. De creativiteit zit in je eigen hoofd en in de omgeving. Denk aan bankjes, trappen, een bos, een dijk, een stoeprand en natuurlijk elkaar. Je kan een actueel thema gebruiken, zoals de seizoenen, een groot sporttoernooi of feestdagen om je training aan op te hangen (denk aan Koningsdag-spelen, Pasen, sprintafstand tijdens Olympische spelen, musical etc.). Alles is potentieel trainingsmateriaal 😊. Doe elke week iets kleins anders, keep it simpel. Zowel voor jezelf als voor de lopers.

Techniek thema's

- Ademhaling
- Armbeweging
- Hellen; gebruik van de zwaartekracht
- Heuveltechniek
- Hielhef
- Ontspannen voeten
- Ontspanning, souplesse
- Pasfrequentie
- Rompstabiliteit
- Strecking
- Versnellen

Programma van vandaag

1. Kennismaking

In lange rij van duo's rustig inlopen.

Om en om kort jezelf voorstellen aan je buurman/vrouw:

1. Je naam
2. Waar geef je training
3. Waar denk je aan bij creativiteit: ÉÉN woord

De rechter rij schuift een plaats naar voren.

2. Ontspanning en bewustwording

Ontspannen/ mindfulness wandelen en dribbelen:

Doel: met rust en aandacht voor je lichaam de training beginnen.

1. Wandelen met aandacht op de ademhaling
2. Wandelen aan- en ontspannen: voeten, benen, romp, handen, gezicht.
3. Dribbel aandacht op voeten: voel de druk van de grond, probeer de tenen te wiebelen (pianospelen met je tenen).
4. Armen in de lucht bij inademing, armen naar beneden met uitademen.

Tip: neem de tijd voor deze oefening, laat stiltes vallen, geef de uitdaging aan de deelnemers om het zelf te ervaren.

3. Grote kring: Vanuit strekking onderrug afvlakken

Start met basishouding. Deze houding kan altijd terugkomen, niet erg als het iedere training is.

De lopers kunnen het steeds beter voelen en sneller uitvoeren.

Bij strekking (trotse houding) kan het voorkomen dat je een holle rug trekt.

Uitgangspunt is vlakke onderrug, lichtjes aangespannen buikspieren.

Deze houding kan je vasthouden, ook tijdens het lopen, door het lichtjes aanspannen van de TA spier (Transversus Abdominis, dwarse buikspier).

Check: twee vinger op heup bot => 2 cm naar binnen + 2 cm naar onder. Dan het volgende geluid maken: tssss.

Als het goed is voel je dan lichte spierspanning.

Nu nog een keer en dan zonder geluid te maken en door het zelf bewust aanspannen van de spieren.

Variatie met iedere keer bewust aandacht voor vlakke rug en lichtjes (!) aanspannen TA spier

1. Op 1 been staan
2. Been zwieren.
3. Staand knie heffen met 1 knie:
 - a. Langzaam en gecontroleerd met aandacht op strekking en TA
 - b. Heen snel en rustig terug
 - c. Kracht: standbeen meebuigen in de beweging
 - d. Snel tijdens warming up als snelheid op het programma staat
4. Planken met aandacht voor strekking en vlakke onderrug (evt. gym bank gebruiken)

4. De "30 seconds" oefeningen

Bereid 3 oefeningen voor waarmee je jouw techniekdoel kan bereiken.

Deelnemers starten met de oefening en gaan zitten als zij denken dat de 30 seconden voorbij zijn (ze kijken niet op hun horloge). Jij als trainer houdt wel de tijd bij en je kan ondertussen techniek aanwijzingen aan de deelnemers geven. Je kan natuurlijk variëren in de tijd.

1. Lopende lunge: aandachtspunt strekking
2. Kniehef: aandachtspunt ritme met armbeweging
3. Mountainclimber, aandachtspunt: afvlakken onderrug (TA spier)
4. Kniehef, aandachtspunt: heen snel, terug langzaam

5. Pasfrequentie, loopritme

Gemiddelde loopritme is 160 stappen per minuut. Het is minder blessuregevoelig als je je pasfrequentie verhoogd met 10%. Optimaal voor de 'gemiddelde loper' is 174 passen per minuut.

Dus mooie oefening is om eerste de eigen pasfrequentie te meten met horloge of door het tellen van de passen gedurende 20 sec. Dit getal maal drie en dan heb je het aantal passen per minuut.

Twee ervaringsoefeningen met behulp van verbeelding (je kan hier in variëren):

a. Boerenklompdans

Iedereen krijgt een boerenkiel aan, boerenzakdoek om je nek en heerlijk zittende klompen.

Probeer vanuit deze beleving te gaan lopen. Ervaar hoe het voelt, kijk naar je eigen houding en die van je medelopers: Lang grondcontact, grote passen, weinig ritme, voetlanding ver voor het lichaamszwaartepunt, geen strekking, klein gedrongen.

b. Balletdanser(es)

Verrassing: ik heb een tutu en maillot voor jullie allemaal meegenomen. Knalroze en veel ruches. Leef je in de rol van balletdanser(es). Wat gebeurt er met je houding? Waar is je blik op gericht? Als je met deze beleving gaat lopen. Wat gebeurt er? Wat ervaar je? Ritme, kort grondcontact, trotse houding, wel of geen ontspanning? Op de tenen lopen?

c. Lopen met verbeelding

Lopen op hete kolen, lopen op klittenband

6. Duo oefening vanuit één punt

Duo staat met rug naar elkaar.

Geef een technische oefening. Ieder doet dat zijn eigen kant op.

Bij Go starten en na de fluit omdraaien en weer terug naar startpunt.

1. Sumo-walk, aandachtspunt: strekking
2. Rupsje-nooit-genoeg (handwalk, plank, staan), aandachtspunt: strekking + afvlakking onderrug
3. Kniehef, na iedere 3 passen 2 seconden stilstaan, aandachtspunt: balans, coördinatie. Tijdens deze oefening kan je variëren in moeilijkheidsgraad.

7. Vorm: allemaal op een rij en domino start

- Geef alleen de aanwijzing 'Ga vooruit' en laat ze naar de overkant lopen. Daarna de aanwijzing 'denk vooruit'. Veel lopers ervaren dat de tweede keer makkelijker gaat. Dit komt door helling en focus.
- Start vanuit basishouding. Focus op een punt in de verte. Laat je vallen als een dominosteen en blijf naar dit focuspunt kijken.

Door de dominostart kan je als trainer goed zien hoe iedereen loopt. Heb je het nog niet gezien, laat je de lopers de oefening nogmaals doen. Met deze manier kan je persoonlijke aanwijzingen geven.

a. Ademhaling:

- Ademhalingsoefeningen kan je ook tijdens je interval in de kern toepassen. Laat de lopers na iedere afstand hun hartslag meten. En vraag ze met aandacht te ademen. Vooral aandacht op het verlengen van de uitademing. Hierdoor gaat de hartslag sneller omlaag. Als de hartslag onder de 120 slagen per minuut is dan starten ze pas met de volgende afstand.
- In door neus en armen omhoog, lange uitademing met armen naar beneden.
- De hoogte van de hartslag is erg persoonlijk. Pas deze oefening aan zodat deze geschikt wordt voor jouw lopers.

8. Afsluiting in kring

- Mindfulness: visualiseer dat frisse lucht via je hoofd door je hele lichaam gaat naar je tenen en weer terug.
- Rustig wervel voor wervel rug buigen en armen laten hangen. Inademen door de neus, rustig omhoog en armen mee. Alle spieren in lichaam aanspannen en dan heerlijk alles loslaten en de ontspanning voelen.