



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023

**REactive**

### **THEMAGERICHT LOOPTECHNIEK OEFENEN**

Door Ronald Valkenburg

*Ronald Valkenburg is samen met Elma Sandee eigenaar van Leefstijl- en Hardloopcentrum REactive te IJsselstein en schrijver van het boek Bewust Hardlopen. Ronald is 30 jaar hardlooptainer, sportfysiotherapeut en sportpodoloog, met een specialisatie in bewegings- en blessureanalyses en inspanningstesten. Verder is hij trainersopleider en leefstijlcoach.*

In het algemeen bestaan looptechnische oefeningen ('loopscholing') uit een vast repertoire. Wie herkent ze niet: hakken-billen, skippings, trippings, loopsprongen, pendelloop ed. Niks mis mee, maar of ze altijd even functioneel zijn, is de vraag. Functioneel wil zeggen dat deze oefeningen direct een bijdrage leveren aan de efficiëntie van de loopbeweging van de betreffende loper(s). Met andere woorden: wat wil je als trainer graag verbeteren en wat is daarbij de juiste oefenvorm op het gebied van de looptechniek. Ook willen de meeste trainers graag variatie in hun repertoire bij het trainen van de looptechniek, wat niet altijd even gemakkelijk te bedenken is.

In deze workshop wordt besproken en in de praktijk ervaren hoe je gevarieerd de looptechniek kunt oefenen en functioneel kunt maken. En hoe je als trainer met behulp van een centraal looptechniek-schema het hele seizoen je lopers kan blijven inspireren. Door themagericht te werken ontstaan er gevarieerde oefeningen die aansluiten bij de belangrijke aspecten van de looptechniek. Onze ervaringen hierbij zijn dat het oefenen van de looptechniek zo zowel voor de hardlopers als de trainers een leuke, gevarieerde en motiverende oefenvorm is en blijft.