

De dag van de atletiek 23 maart 2019

Workshop 76 "Methodieken hordenlopen"

Remco van Veldhuizen

Horden tegen elkaar aan:

- 1/ Horden lenigheid stappen over (76cm) / onder (84cm) linksom/rechtsom.
- 2/ Horden stappen statisch rustig, actief bijtrekken en weer rust en spanning.
- 3/ Horden zwieren, gestrekte benen langs horden zwieren (kort contact moment)
- 4/ Horden actief doorstappen over horden.
- 5/ Horden zijwaarts stappen actieve knie linksom / rechtsom.

Horden wand/muur:

- 6/ Horden halve meter van de muur en bijtrekbeen zwaaien vooruit.
- 7/ Ook achteruit en weer actief door versnellend vooruit.

Horden op 6 voetjes (maat >45) of 7 voetjes (maat>41):

- 8/ Door stappen zoals oef.4 accent op groot blijven en actief voet plaatsen en afzetten.(heup)
- 9/ Langs horden stappen 1-pas linksom/rechtsom (bijtrekbeen of opzwaaibeen). (let op bij opzwaaibeen niet te hoge horde)
- 10/ Horden stappen met 1-pas (zelfde been dus)

Horden op 11 of 12 voetjes:

- 11/ Huppel 1-pas bijtrekbeen
- 12/ Huppel 1-pas opzwaaibeen (niet te hoog)
- 13/ Huppel 1-pas over de horden.
- 14/ 1-pas langs de horden linksom/rechtsom (bijtrekbeen of opzwaaibeen).
- 15/ 1-pas over de horden.
- 16/ 3-pas langs de horden linksom / rechtsom bijtrekbeen of opzwaaibeen).
- 17/ 3-pas over de horden

Horden op 6 meter:

18/ Tappen (opgetrokken tenen korte tapjes maken) en passage.

19/ 3-pas over horden

20/ 2-pas over horden voor 400 horden.

Variatie:

21/ 3-pas ritme progressief vergrotend. (6.5m / 7m / 7.5m / 8m.)

22/ 1-pas / 3-pas / 5-pas / 3-pas. (4m / 7.5m / 11 m / 8 m)

Wat aandachtspunten:

Veel oefeningen kunnen ook 2-benig worden uitgevoerd.

Let op belastbaarheid vooral bij 1-pas ritme.

Probeer langs de horden bij bijtrekbeen ook hoge knievoering te houden bij opzwaaibeen.

Alles uitvoeren bij een hoge heupvoering.

Bijtrekbeen volledig doortrekken tot looprichting.

Probeer de armvoering compact te houden.

Geen enkele atleet is hetzelfde dus elke atleet zal afwijken van het ideale plaatje.

Pas de techniek aan op de atleet en creëer zijn of haar ideale techniek en niet andersom!!