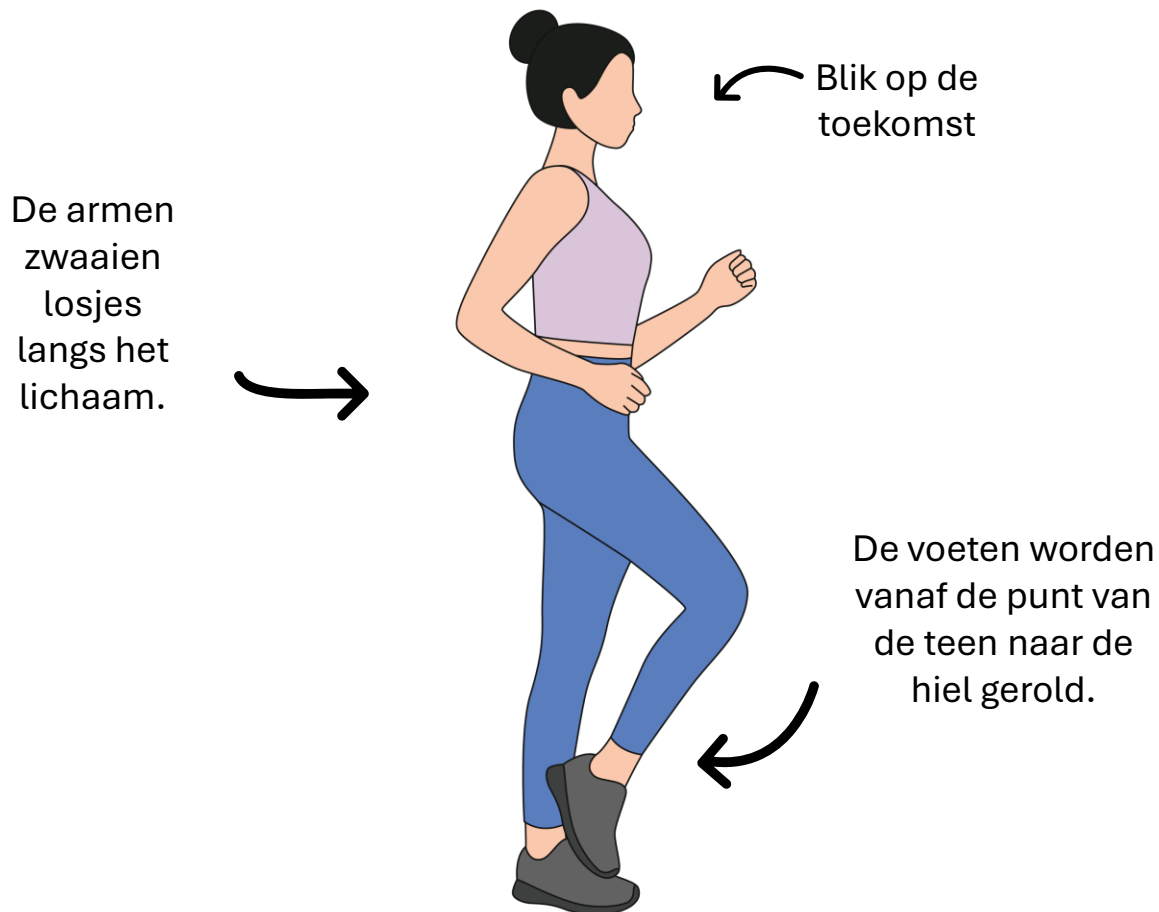


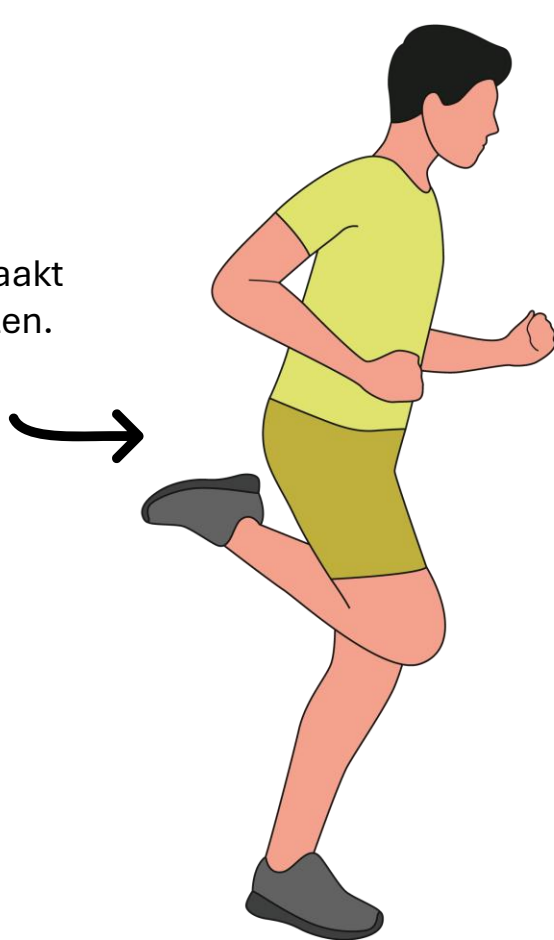
Enkel werk



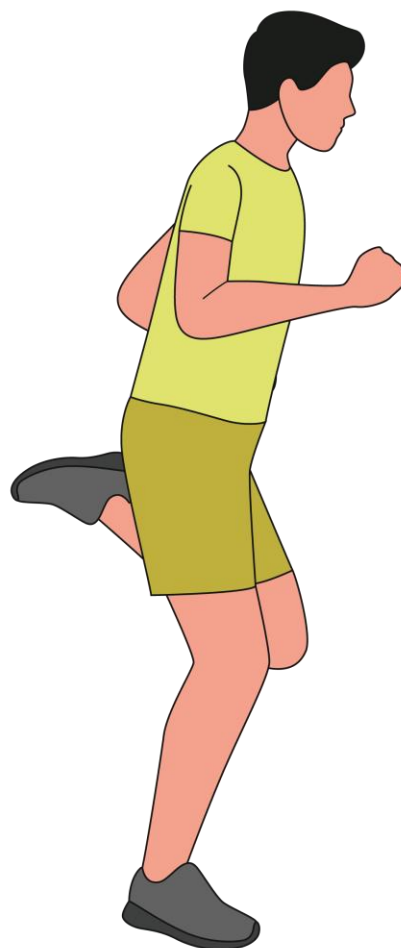
Uitleg: De voeten worden overdreven van teen naar hiel gerold. Hierbij beweeg je iets naar voren. Het gaat niet om snelheid.

Hakken

Bij elke stap raakt de hiel de billen.



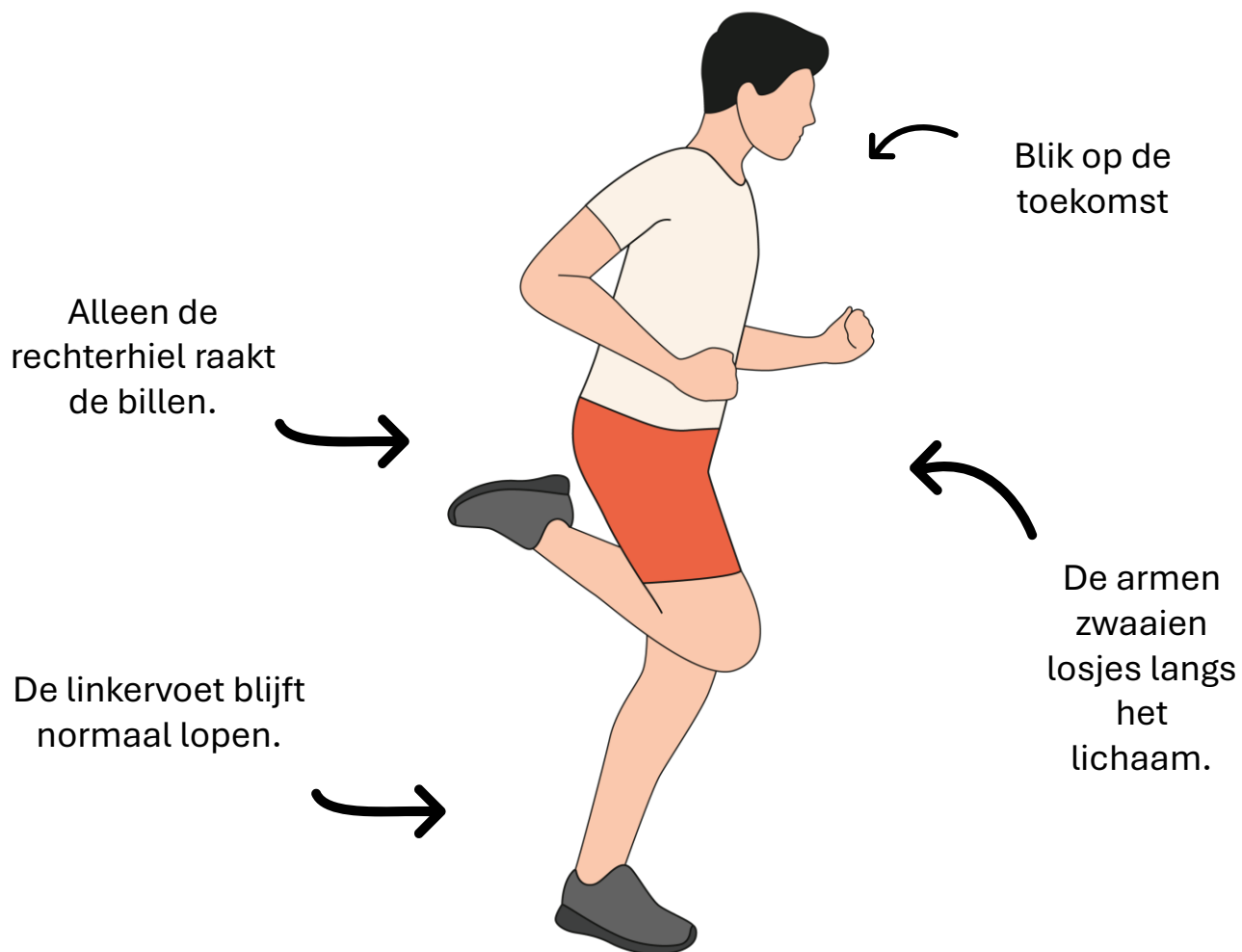
Blik op de toekomst



De armen
zwaaien
losjes
langs het
lichaam.

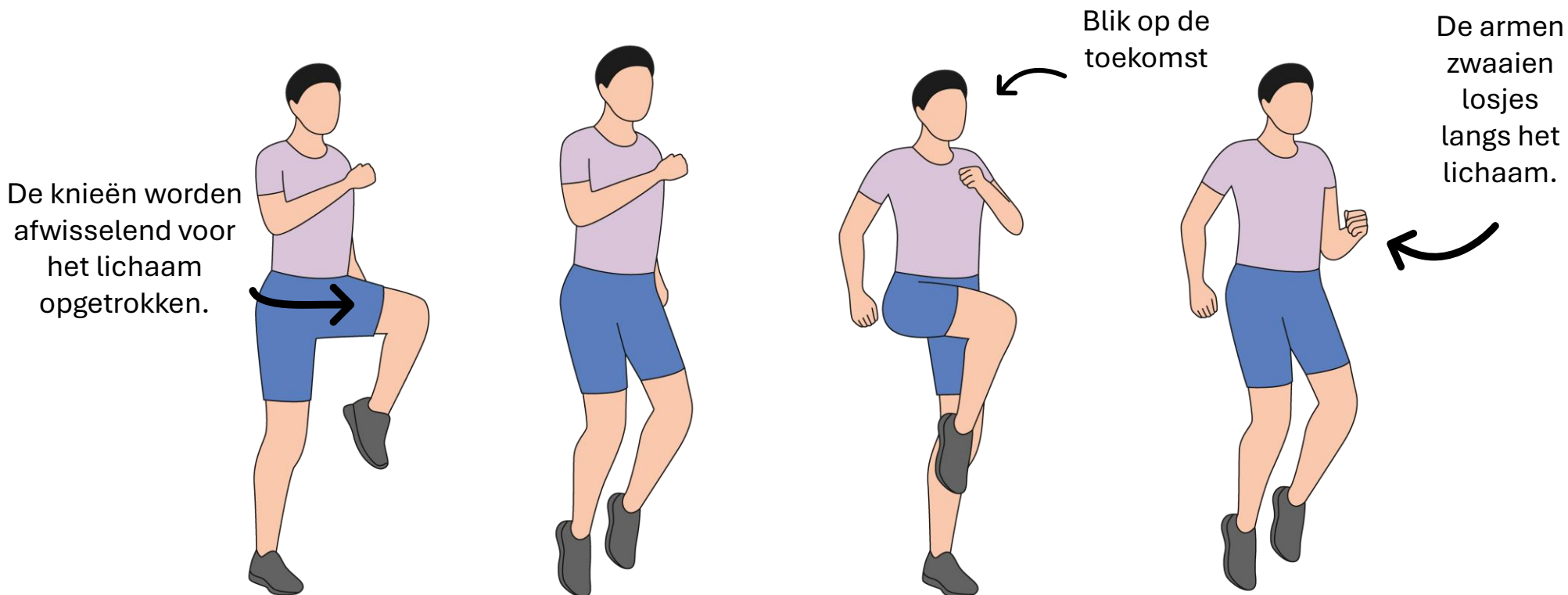
Uitleg: Bij het voorwaarts rennen worden de hielen afwisselend naar de billen gebracht. Het bovenlichaam helt licht voorover.

Eenzijdige hielstaking



Uitleg: Bij het voorwaarts lopen wordt de rechterhiel naar de billen gebracht en loopt de linkervoet normaal. Het bovenlichaam is iets naar voren.

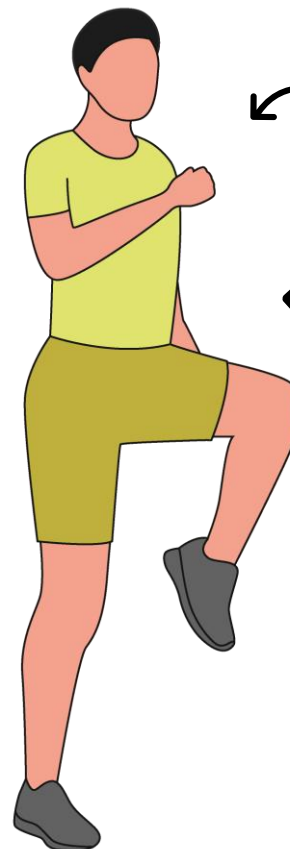
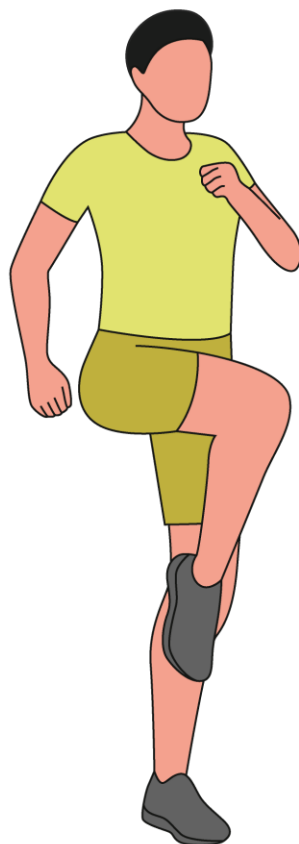
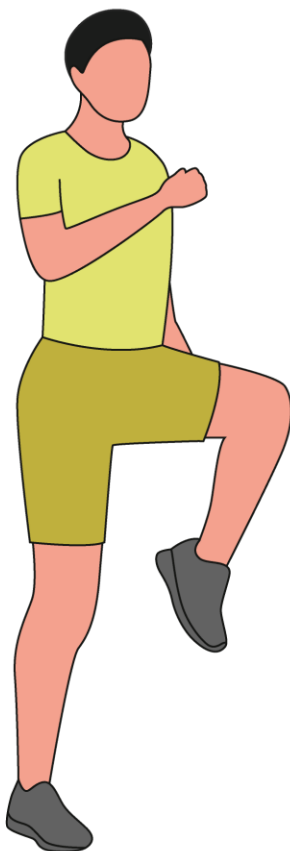
Hoge knieën



Uitleg: Bij het voorwaarts rennen worden de knieën snel en krachtig omhoog gebracht. Het bovenlichaam is rechtop. De armen zwaaien losjes.

1-2-3 pauze: hoge knieën

De knieën worden
afwisselend voor
het lichaam
opgetrokken.



Blik op de
toekomst

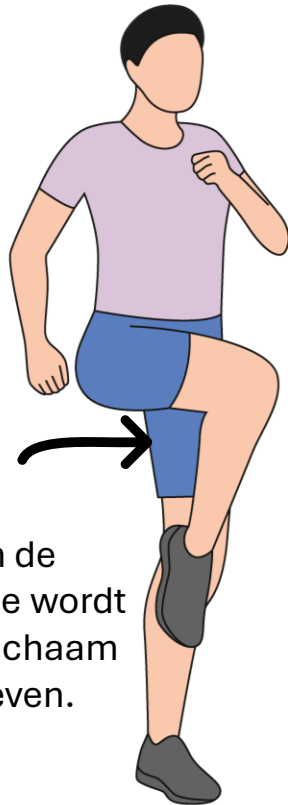


De armen
zwaaien
losjes
langs het
lichaam.

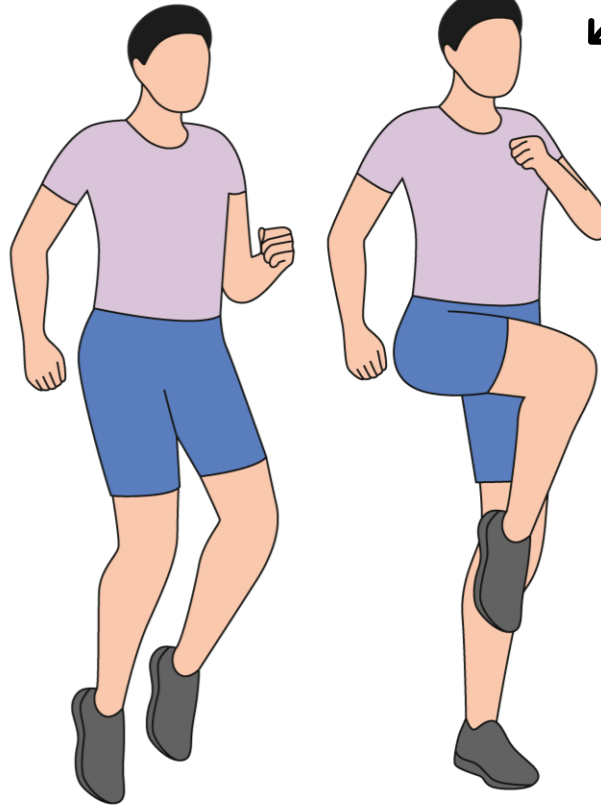


Uitleg: Hoge knieën, maar alleen links-rechts-links (en dan even pauzeren met je been omhoog), dan rechts-links-rechts.

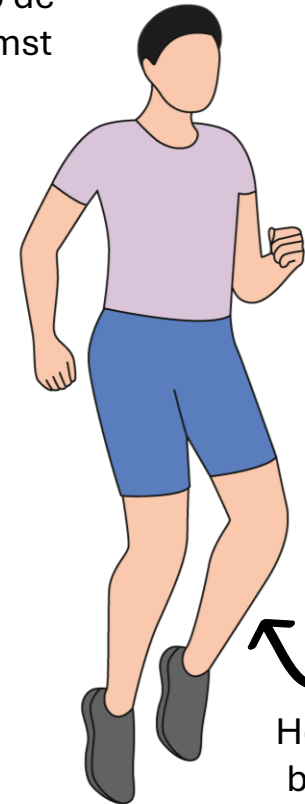
Eenzijdig hoge knie



Alleen de rechterknie wordt voor het lichaam opgeheven.



Blik op de toekomst



De armen zwaaien losjes langs het lichaam.

Het linkerbeen blijft normaal lopen.

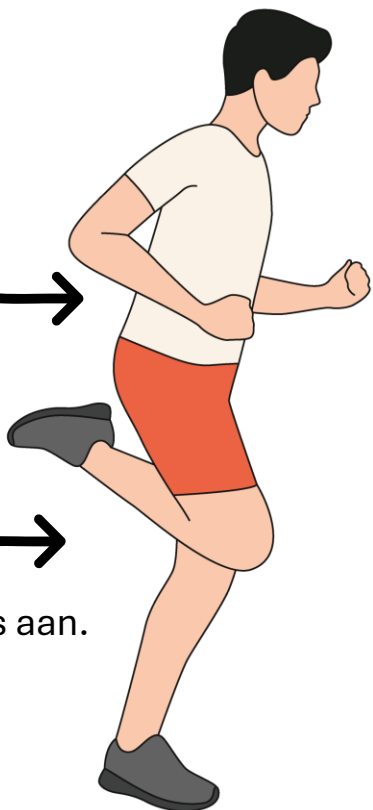
Verklaring: Bij het voorwaarts lopen wordt de rechterknie snel en krachtig omhoog gebracht. De linkervoet loopt normaal. Het bovenlichaam is rechtop.

Hobbelpaard

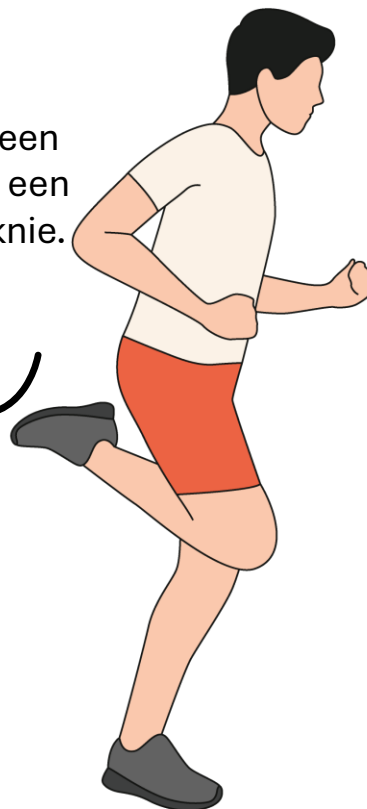
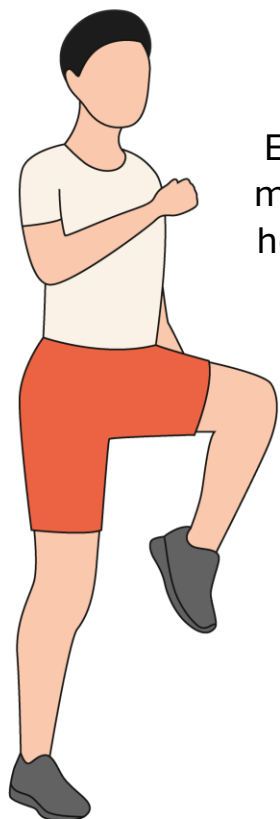
De armen
zwaaien
losjes
langs het
lichaam.



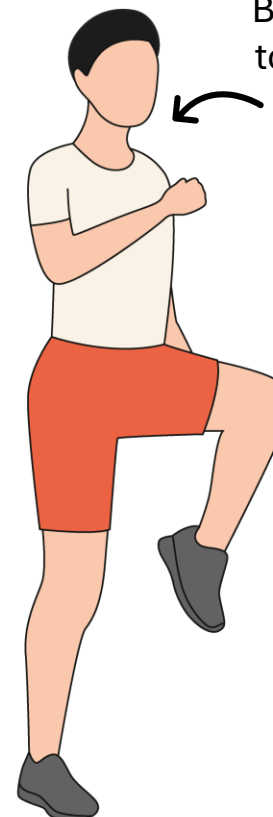
Eén been is aan.



Eén been
maakt een
hoge knie.



Blik op de
toekomst



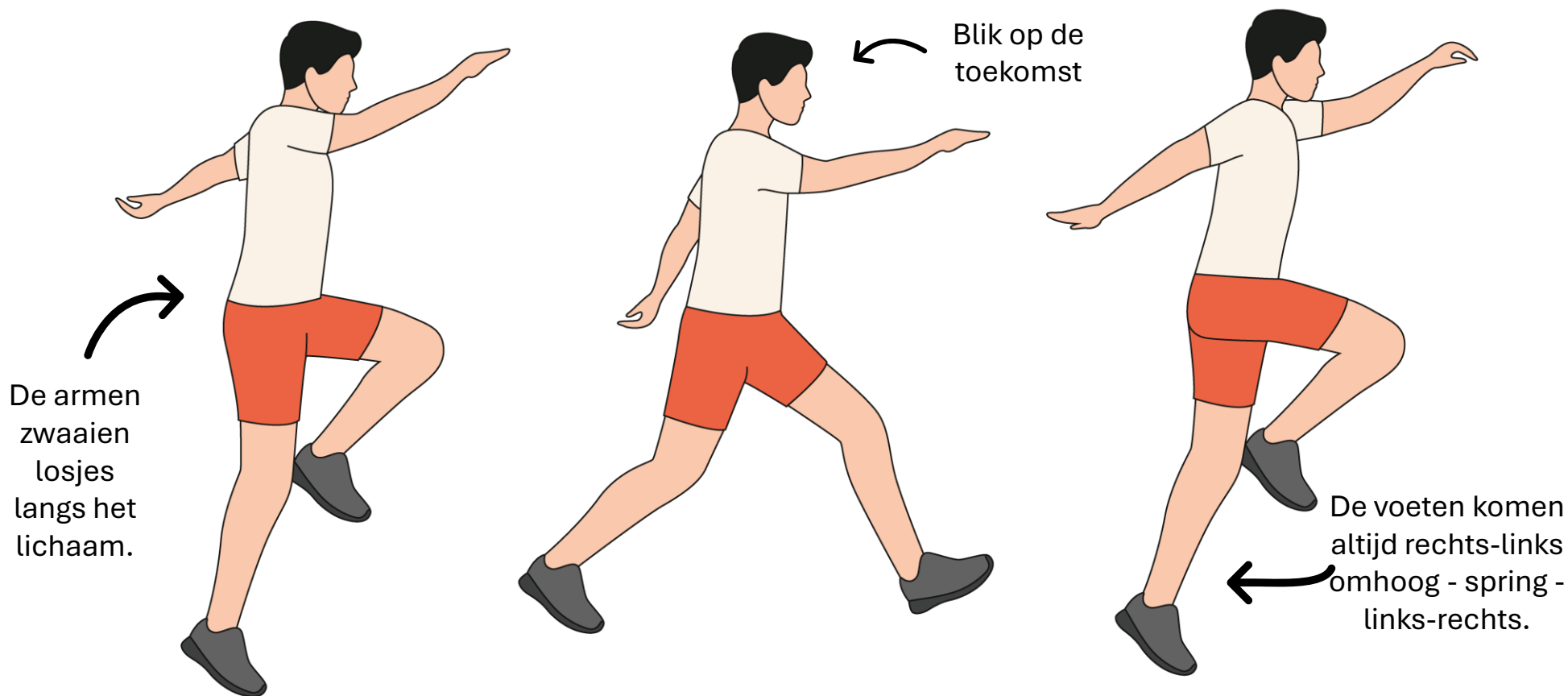
Uitleg: Bij het voorwaarts rennen wordt de linker knie snel omhoog gebracht als een hoge knie, terwijl de rechter knie stopt.

Klimsprongen



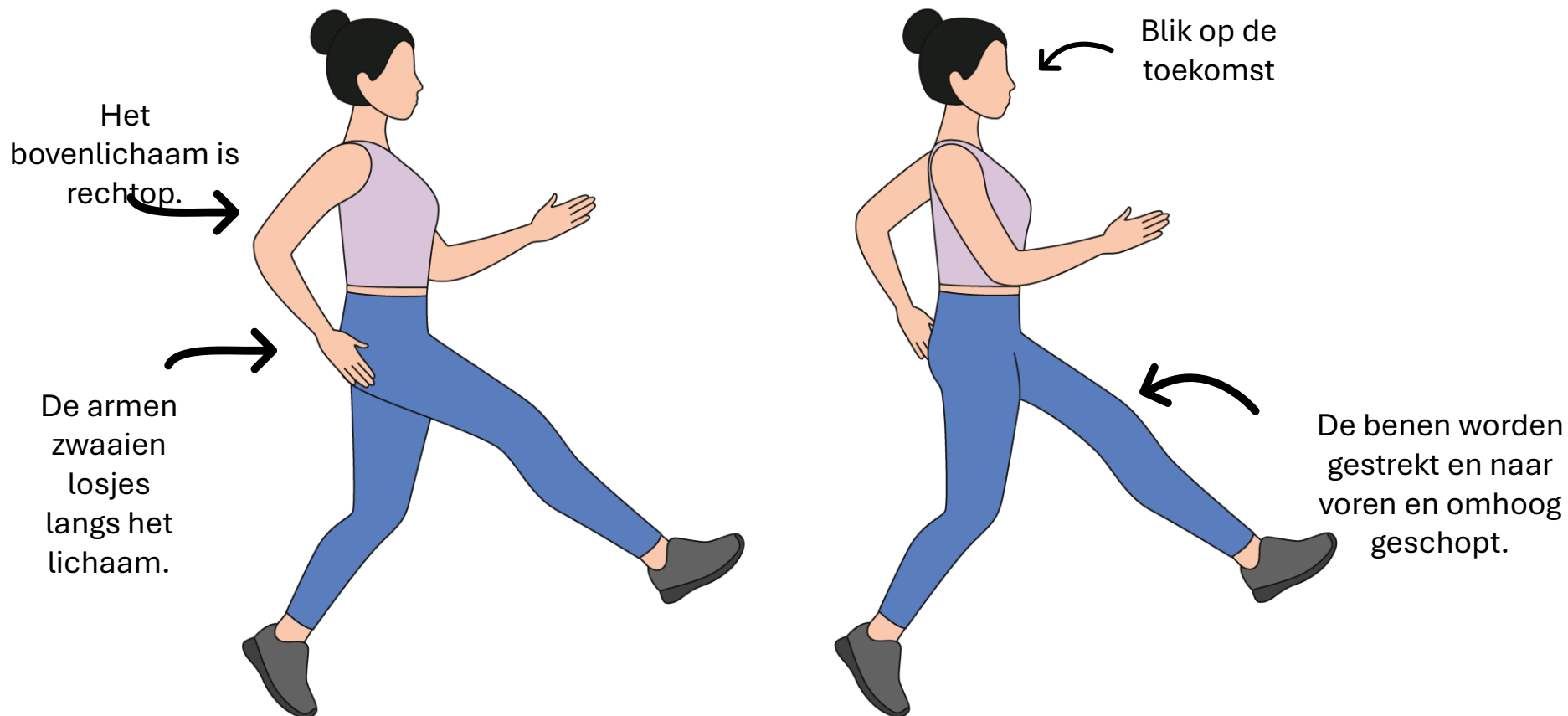
Uitleg: Bij het voorwaarts rennen wordt snelheid opgebouwd en elke stap wordt uitgevoerd als een lange, hoge sprong voorwaarts.

Hinkelbaan



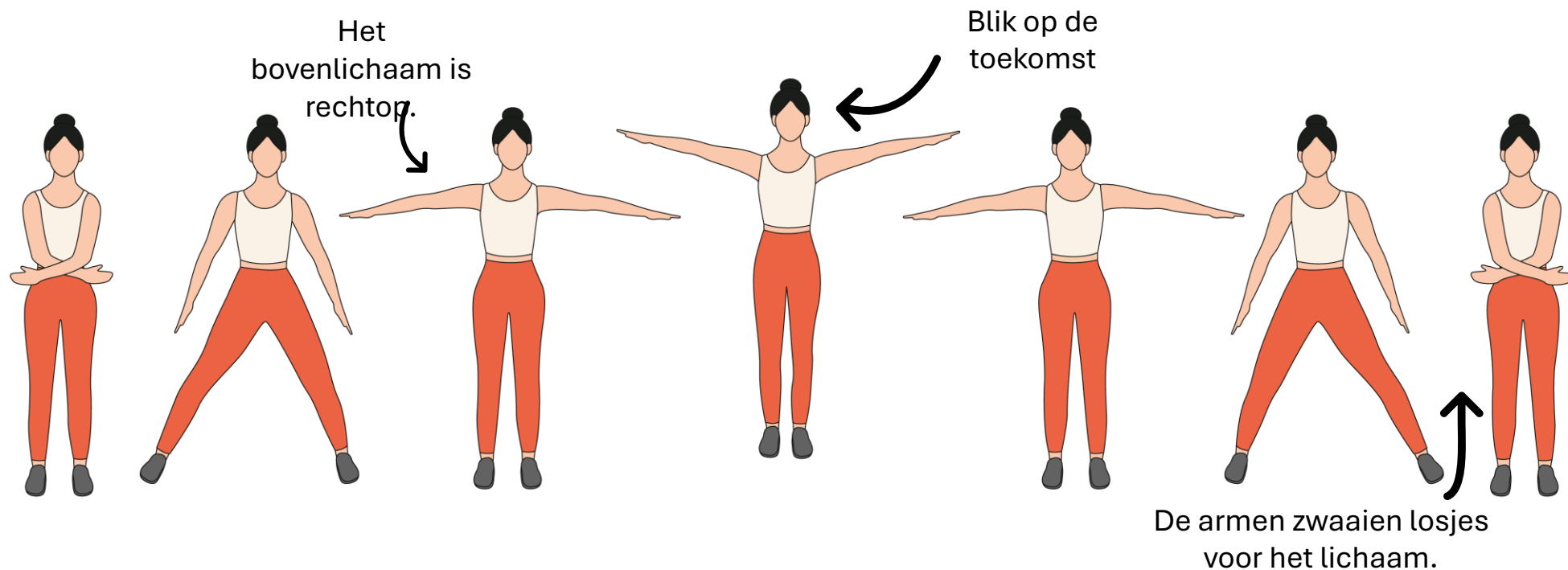
Verklaring: De knieën zijn omhooggetrokken. Het bovenlichaam is rechtop. Er wordt een ritme aangehouden over een langere periode.

Hoge trappen



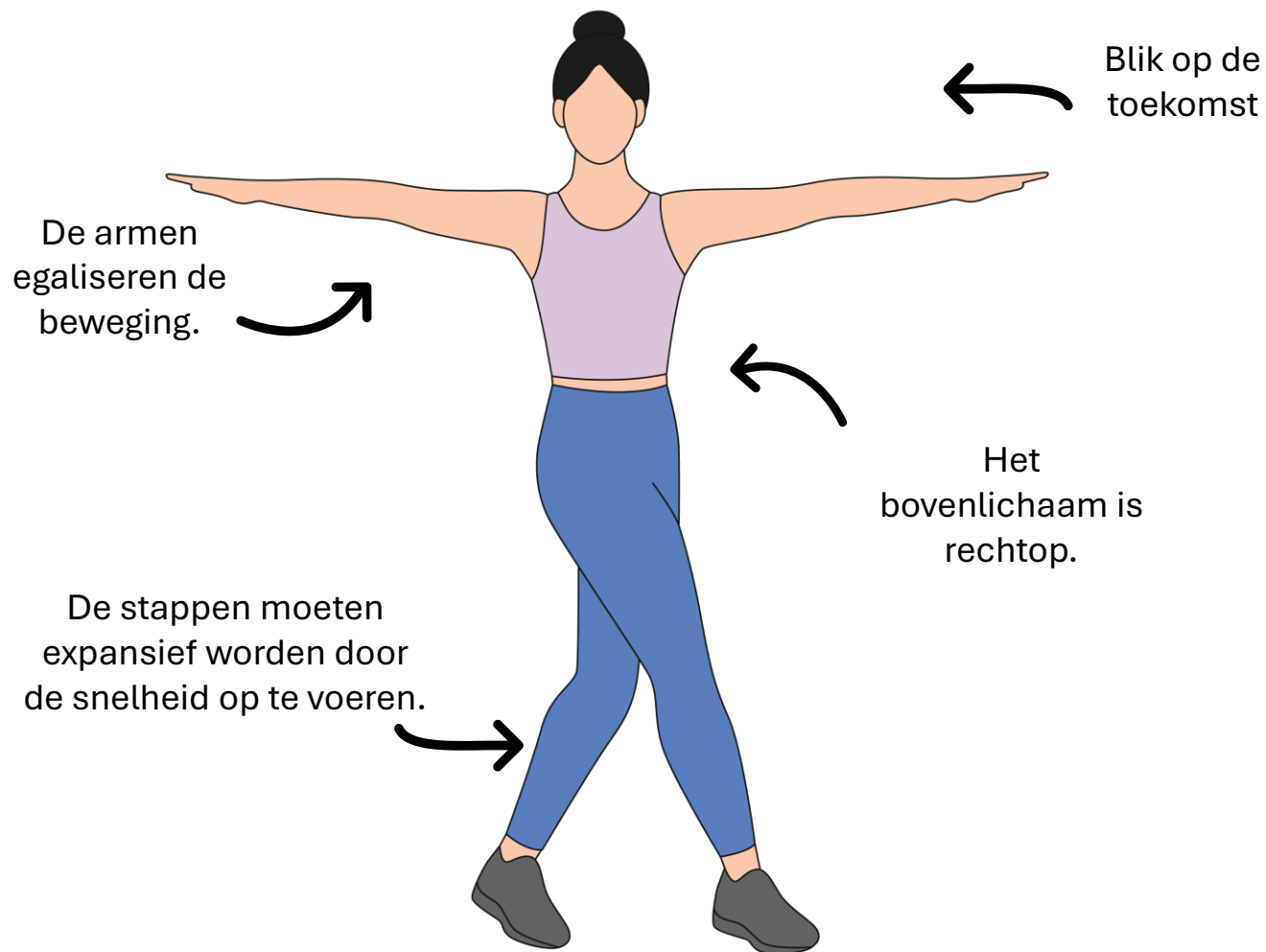
Uitleg: De benen worden gestrekt en afwisselend naar voren bewogen. Het is belangrijk om de benen snel op en neer te bewegen.

Zijwaartse galop



Uitleg: Ruimtebrekende sprongen worden zijwaarts uitgevoerd. De voeten moeten elkaar in het midden in de lucht raken.

Crossover-stappen



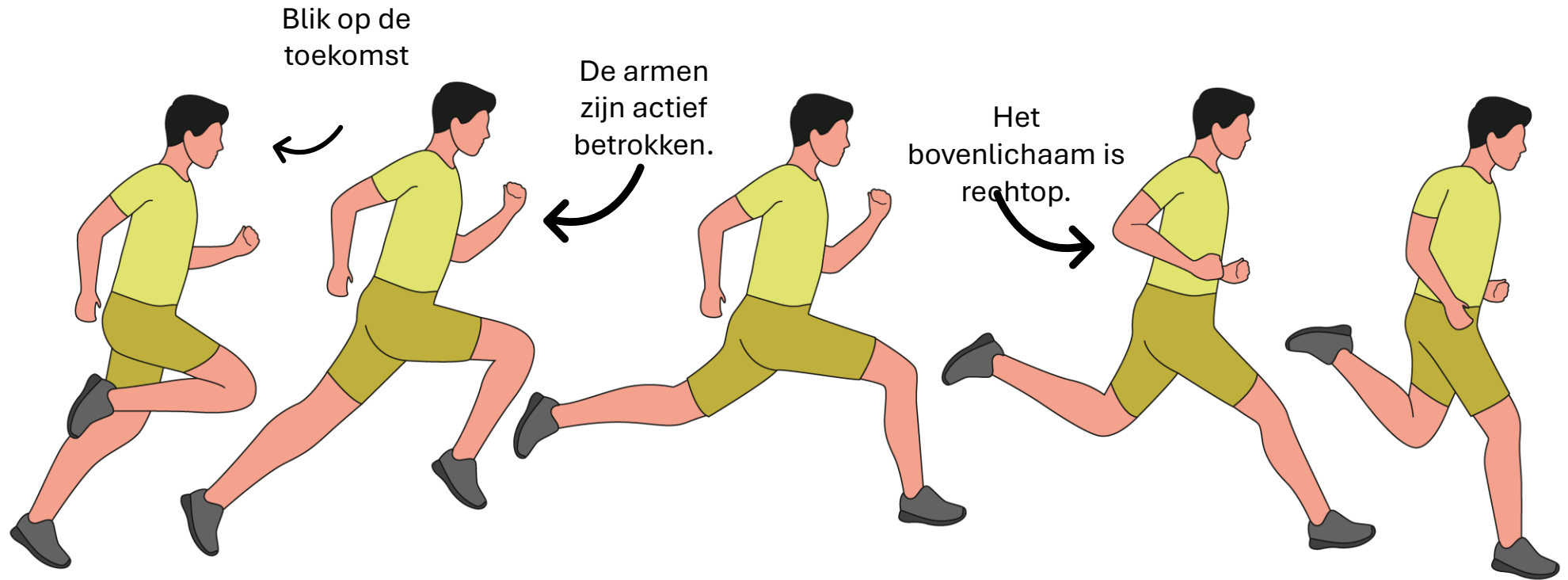
Uitleg: Je beweegt zijwaarts. Het rechterbeen gaat afwisselend voor en achter het linkerbeen langs.

Uitsmijter



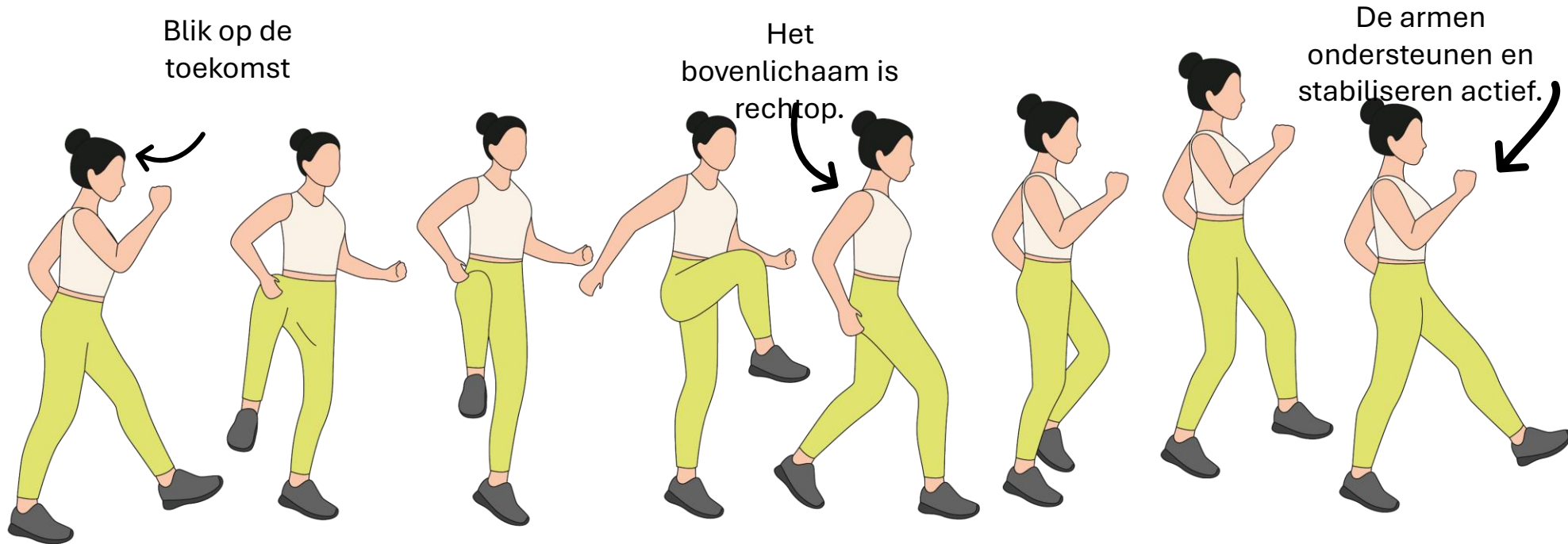
Uitleg: Kleine, tweebeelige hops worden uitgevoerd met zo recht mogelijke benen. De beweging komt vanuit de enkels en armen.

Incrementele runs



Uitleg: Een bergopwaartse loop moet worden uitgevoerd over 30-80 meter. De snelheid moet in minstens 4 fasen worden opgevoerd.

Heupopener



Verklaring: Bij het lopen worden de knieën afwisselend zijwaarts van buiten naar binnen opgetild. Mogelijk: draai van binnen naar buiten.